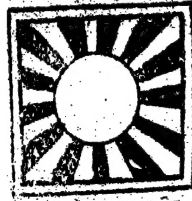
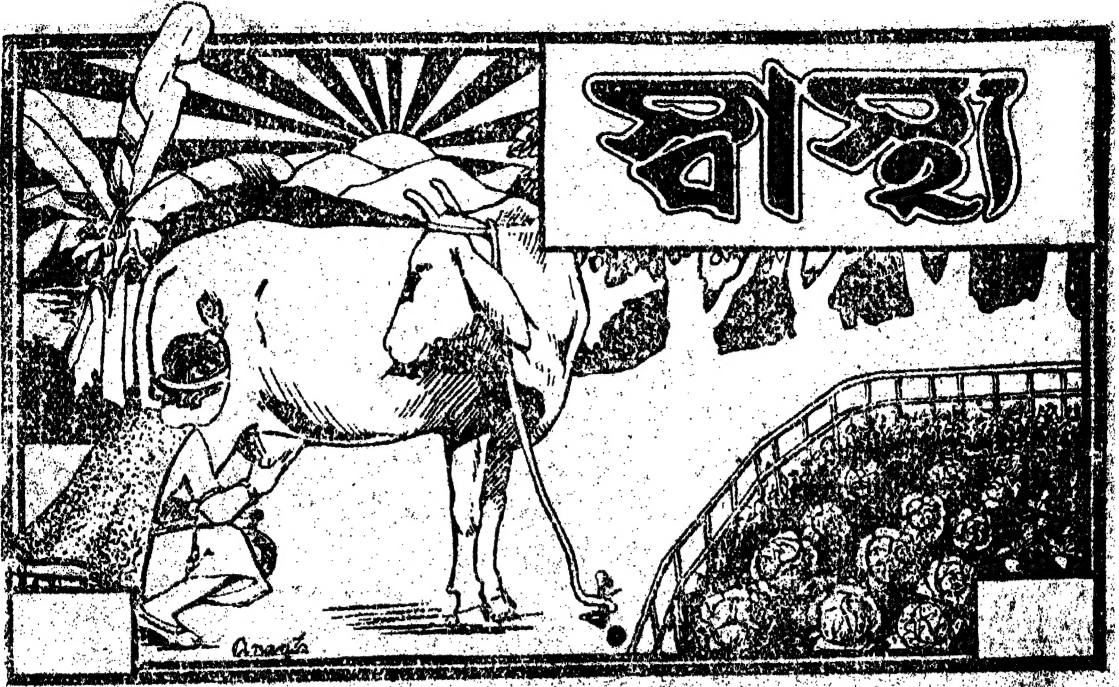


HEALTH.

১ম সংখ্যা

কালীন January.—Bengali.

৮ম বর্ষ



স্বাস্থ্য প্রাচ্যাত্মক ইন্ডিয়া

Ayurved Research Laboratory

‘স্বাস্থ্যে ভাস্করাদিচ্ছৎ’

৬০৭

৬

সম্পাদক—ডাঃ জীবনেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী, এম. বি।

প্রকাশক—স্ব. শ্রী. কণ্ঠস্বামীদেবী, কলিকাতা।

বাঙ্গালীর সম্পূর্ণ আপনার ও সর্ব্বরকম স্বদেশী—

বঙ্গলক্ষ্মী কটন মিলেন্স

কাপড়ের দর জোড়া প্রতি দুই আনা কমান হইয়াছে।

স্থায়িত্বে অতুলনীয় ও রকমে বহুবিধ।

দরিদ্র ও মধ্যবিত্তের প্রধান সম্বল।

বাঙ্গালার ঘরে ঘরে ইহার চাহিদার কলে ব্যবসায় ক্ষেত্রে নানা রকম প্রভাবগণ্য অবতারণা হইতেছে।

কেহবা অল্প রকমের কাপড় রাখিয়া—

কেহবা অল্প মিলের কাপড়ের উপর বঙ্গলক্ষ্মীর ছাপার ন্যায় ছাপ মারিয়া—

কম মূল্য চাহিতেছে।

বঙ্গলক্ষ্মী উপর সমস্ত রকম কাপড় দেখিয়া দর ও রকম তারতম্য করিয়া খরিদের বিখাসী স্থান

বঙ্গলক্ষ্মী বস্ত্রাগার

৫২।১।১নং কলেজ স্ট্রীট, মেডিক্যাল কলেজের সম্মুখ।

পরিপাক-যন্ত্রের বিকার

ও

সর্বপ্রকার পাকস্থলীর রোগে

একমাত্র স্যানাটোজেনেই ব্যবহার করা উচিত ইহাতে সহজেই পরিপাক হয় এবং ক্ষীণ পরিপাক শক্তি বর্দ্ধিত করিতে অধিতীয়; স্নায়ু-শিরা-তন্ত্রীয় দুর্বলতার ইহা চমৎকার 'টনিক'। পাকস্থলীর পাক-যন্ত্র সুনিয়ন্ত্রিত করিয়া, শক্তি বৃদ্ধি করে এবং সমস্ত খাদ্যদ্রব্য পরিপাক করিতে যথেষ্ট সহায়তা করে।

'মেডিক্যাল জার্নালের' একজন লেখক বলিতেছেন—পাকস্থলী-সংক্রান্ত যে কোনো প্রকার ব্যর্থনায়, ইহা অকৃত্রিম রাসায়নিক খাদ্য এবং ঔষধ।

SANATOGEN

THE TRUE TONIC FOOD

স্যানোজেন—কোজিউন

নিউমোনিয়া প্রুরিসি প্রভৃতি রোগে এবং সকল প্রকার কোলা, ব্যাধা ও রস সঞ্চারে অমোঘ।

B. ইলেকট্রো লিটিক কোজিউন ও

এই কলেরা সময় পানীয় জল সংক্রামক রোগের বীজাণু ধ্বংস করিতে এবং

দূষিত বায়ু পরিষ্কার।

সরকারি ও প্রাইভেট কোং লিঃ ৪৭, বোম্বাই স্ট্রীট, (কলিকাতা)।



হিমোবিন সিরাপ

সর্ব প্রকার অ্যানিমিয়া বা রক্তাশূন্যতায় অতি আশ্চর্য্য
ফলদায়ক

সকল প্রকার অ্যানিমিয়া রোগ দূর করিবার জন্য আমরা বহু পরীক্ষা এবং
পরিশ্রমের পর হিমোবিন সিরাপ প্রস্তুত করিয়াছি। ইহাতে আমরা আমাদের
বিশেষ পদ্ধতিতে নিকাসিত 'হিমোগ্লোবিন' ব্যবহার করিতেছি।

গর্ভাবস্থায় এবং প্রসবের পর 'হিমোবিন সিরাপ' স্ত্রীলোকের অবশ্য
সেবনীয়। স্বভাবত দুর্বল নারীরাও ইহা সেবনে বিশেষ ফললাভ করিবেন।

যক্ষ্মারোগীর পক্ষে হিমোবিন সিরাপ অতি উপকারী। ইহা ছাড়া
ম্যালেরিয়া, কালাজ্বর, সূতিকার, টাইফয়েড, দুর্ঘটনায় রক্তাশূন্যতা, অতিরিক্ত
রক্তঃ নির্গম হেতু রক্তাশূন্যতা, ইত্যাদি নানা রোগভোগে দেহে রক্তাশূন্যতা হইতে
হিমোবিন সিরাপ অমৃতের ন্যায় ফল দেয়।

—পুষ্তিকার জন্য পাত্র লিখুন—

বেঙ্গল কেমিক্যাল, কলিকাতা

বিশ্রেণের রস

দেশীয় গাছ গাছড়ায় প্রস্তুত বটিকা।

এ পর্যন্ত ম্যালেরিয়া জ্বরের এমন আশ্চর্য্য মহৌষধ আর
কেহ বাহির করিতে পারেন নাই। প্রাণ ও লিভারের
য-মহৌষধ আর নাই।

চট্টগ্রামের ডেপুটি ম্যাজিস্ট্রেট ও ডেপুটি কালেক্টর
পূর্বনীর শ্রীযুক্ত বাবু বতীন্দ্রমোহন ব্যানার্জি বলেন :—

অনুবাদ—‘আমার দুইটি সন্তান ক্রমাগত পাঁচ
সপ্তাহ ও তিন সপ্তাহ ধরিয়া একজুরে কষ্ট পাইতেছিল।
অধিক পরিমাণে কুইনাইন ও অত্যন্ত এলোপ্যাথিক ঔষধ
ব্যবহারে কোন ফল না হওয়ার অবশেষে এই বিশেষ রস
বটিকা ব্যবহারে নির্দোষ আরোগ্য হয়। প্রথম দিন সেবন
করাতেই জ্বর বন্ধ হইয়াছিল। সেই অবধি বধনই আবশ্যিক
হয়, আমার নিজ পরিবারে ও আমার বন্ধু-বান্ধবের পরিবার
মধ্যে এই ঔষধ ব্যবহার করিয়া আসিতেছি এবং অত্যন্ত ফল
পাইতেছি।’ মূল্য ১ কোটা ১ টাকা। তিন কোটা
২১/০, ডিঃ পিঃ ডে লাইলে আরও ১০/০ আমা বেনী লাগে।
ডাক্তার কুণ্ডু এণ্ড চ্যাটার্জি, (Febroma Ltd)
২৬৬, বহুবাজার স্ট্রীট, কলিকাতা।

কিং এণ্ড কোং

৮৩ নং হারিসন রোড,—৪৫, ওয়েলসলি স্ট্রীট—

হোমিওপ্যাথিক ঔষধ ও পুস্তক বিক্রেতা।

সাধারণ ঔষধের মূল্য—অরিট ১/০

প্রতি ড্রাম ১ হইতে ১২ ক্রম ১০ প্রতি ড্রাম ১০ হইতে
৩০ ক্রম ১০ প্রতি ড্রাম ২০০ ক্রম ১ প্রতি ড্রাম।

সবুল গৃহ চিকিৎসা—গৃহস্থ ও ভ্রমণকারীর
উপযোগী, কাপড়ে বানান ৪৪০ পৃঃ মূল্য ২১ টাকা
২য় সংস্করণ।

ইনফ্যান্টাইল লিভার—ডাঃ ডিঃ

এন রাই, এম, ডি, কৃত ইংরাজী পুস্তক ১৮১ পৃঃ
কাপড়ে বানান মূল্য ২৪০ টাকা।

অজীর্ণ অম্লশূল ইত্যাদিতে

টাইকোমিন্ট

ট্যাবলেট

ব্যবহার করিবেন

পি, ব্যানার্জির সর্প দংশনের মহোষধ।

ট্রেড “লেক্সিন” মার্ক।

ইহাতে সর্বপ্রকারের সর্পবিষ নিশ্চিত আরোগ্য হয়।

মূল্য ১ টাকা, ভিঃ পিতে ১৥০ টাকা।

১২ শিশি ১০৥০, ভিঃ পিতে ১১৥০, ৫০ শিশি ৪০৮, ভিঃ পিতে ৪২ টাকা।

১০০ শিশি ৭৫৮, ভিঃ পিতে ৭৮৮, ১৪৫ শিশি ১০৮৮, ভিঃ পিতে ১১২ টাকা।

সমস্ত টাকা অগ্রিম পাঠাইলে ভিঃ পিঃ খরচ লাগে না।

শ্রীপরেশনাথ বন্দ্যোপাধ্যায়।

মিহিজাম, ই, আই, আর ; (সাঁওতাল পরগণা)।



কবিরাজ নগেন্দ্র নাথ সেন এণ্ড কোং লিঃ
১৮৭১-১৯২৯ ল্যায়ের চিৎপুর রোড কলিকাতা।

চুলগুলিকে খুব

কাল করতে হ'লে

নিত্য কেশরঞ্জন-তৈল ব্যবহার করুন।

মহিলাকুলের কেশ প্রসাধনের শ্রেষ্ঠ-উপাদান আমাদের কেশরঞ্জন। নিত্য মাথার মাথিলে চুলগুলি খুব ঘন এবং কালো হয়, মাথা ঠাণ্ডা থাকে কেশরঞ্জনের মধুর সুগন্ধ দীর্ঘকালব্যাপী ও চিত্তোদ্দীপকারী।

বাসকারিষ্ট

শীতের সময় সর্দি কাসি অনেকেরই লেগে থাকে। এক শিশি বাসকারিষ্ট এই সময় ঘরে রাখিলে সর্দি কাসি থেকে কোনরূপ কষ্ট পেতে হয়না। মূল্য প্রতি শিশি এক টাকা। ডাক ব্যয় সাত আনা।

কবিরাজ নগেন্দ্রনাথ সেন এণ্ড কোং লিঃ

আম্বুবেদীয়া কুশাখালিয়া।

১৮৭১১৯ নং লোয়ার চিৎপুর রোড, কলিকাতা।

প্রাশমন

PLASMON

প্রাশমন

সহজে স্রবণীয়, বাবহীন এই চূর্ণ, স্বাস্থ্যমণ্ডলী, মস্তিষ্ক অস্থি
ও পেশী পরিপূর্ণ করিবার পক্ষে সর্বোত্তম খাদ্য সামগ্রী।
গাভী দুগ্ধ হইতে প্রস্তুত এই বাতাবিক ছানা জাতীয়
“প্রোটিন” খাদ্যটি অত্যন্ত পুষ্টিকর, সহজপাচ্য
এবং শরীরে সত্ত্ব সংশ্লিষ্ট হয়।

শিশু এবং রোগীর পক্ষে “প্রাশমন”
বিশেষ উপযোগী

ইহাতে এলবুমিন, কসফেট লাইম, আয়রন (লৌহ),
সোডিয়াম লাবণিক পদার্থের প্রাচুর্য্য হেতু “প্রাশমন”
আদর্শ খাদ্য।



PLASMON-ARROWROOT

প্রাশমন এরারুট !

সাধারণতঃ বাক্যে যে সমস্ত এরারুট প্রচলিত আছে তদপেক্ষা প্রাশমন এরারুট সহজ
জ্ঞেয়শ্রেষ্ঠ। বিলাত, আমেরিকা ফ্রান্স, জার্মানি ও ভারতবর্ষে সুবিখ্যাত চিকিৎসকগণ প্রাশমনের
ও উপকারিতায় নিশ্চিত হইয়া ব্যবহার করিতেছেন।

বক্ষ্মাঘাতে, পুষ্টিকর খাদ্যের অভাব ও বিকৃতি রোগে, পরিণাক বিকাণ ও পাকালয়ের যাবতীয় রোগেই
“প্রাশমন” সর্বোত্তম পথ্য।

শরীর পুষ্টিসাধনে “প্রাশমন” মাংস অপেক্ষা অনেকাংশে শ্রেষ্ঠ। উষ্ণদ্রব্য সহ “প্রাশমন” মাংস অপেক্ষা
অনেকাংশে শ্রেষ্ঠ। উষ্ণ দ্রব্য সহ “প্রাশমন” সেবনে অত্যুৎকৃষ্ট ফল পাওয়া যায়। ইহা অতি সহজেই প্রস্তুত
করা যায় :—ইহা চামচ পরিমাণ “প্রাশমন” এক ছটাক জলে উত্তমরূপে মাড়িয়া মন্থন করিয়া লইবে, পরে দেড়
পোয়া দ্রুত তাহা মিলাইয়া অগ্নিতে চড়াইতে রাখিবে, বলক উঠিলেই নামাইয়া লইবে এবং শীতল হইলে তাহা
রোগীকে পান করিতে দিবে।

প্রাশমন—এরারুট, বিস্কুট, কোকো, ওটস, চকোলেট, কর্ণফ্লাওয়ার এবং কর্ণফ্লাইডার রোগীর পান উপযোগী
এবং রুচি অনুযায়ী দেওয়া যায়।

সকল প্রসিদ্ধ ঔষধালয়ে প্রাপ্য।

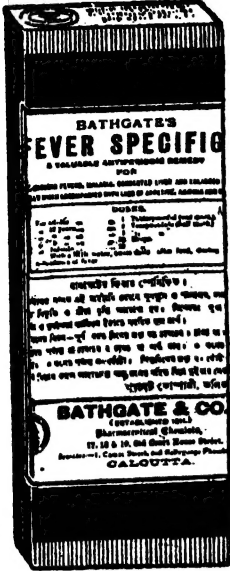
ম্যানুফ্যাকচারের প্রতিনিধি—

মিঃ এচ, ডি, নাগ

৭৫।১।১নং হারিসন রোড, কলিকাতা

বাদগেটের

ফিভার স্পেসিফিক।



পালাজ্বর নাশক এই মর্হোষধি সেবনে যুসযুসে ও পালাজ্বর ম্যালেরিয়া, যকৃতের বিকৃতি ও প্লীহা বৃদ্ধি আরোগ্য হয়। বিশেষতঃ ক্ষুধা-রাহিত্য, রক্তাশ্লতা ও দুর্বলতা থাকিলে ইহাতে সমধিক ফল দর্শে।

সেবনের নিয়ম—পূর্ণ বয়স্কদিগের জন্ম বড় চামচের এক চামচ বা এক দাগ। ১২ বার বৎসর পর্য্যন্ত চা চামচের : চামচ বা অর্দ্ধ দাগ। ৬ ছয় বৎসর পর্য্যন্ত ১ এক চামচ ও তিন বৎসর পর্য্যন্ত ৩০ ত্রিশ ফোঁটা। শিশুদিগের জন্ম ২০ কুড়ি ফোঁটা। জ্বরবিরামকালে আহারান্তে অল্প জলের সহিত দিবসে দুইবার সেবনীয়।

মাবারি বোতল ২৪ দাগ ঔষধ দাম	২১
ছোট ঐ ১২ ঐ ঐ	২১

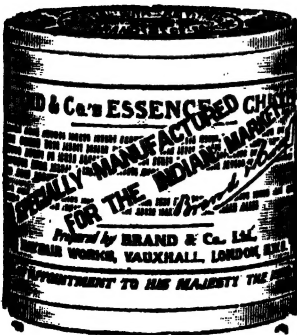
বাদগেট এণ্ড কোম্পানী,

কেমিকল,

১৯নং ওল্ড কোর্ট হাউস ষ্ট্রীট কলিকাতা।

Brand & Co. Ltd., London.

Invalid Food Specialists,



**Awarded Gold Medal Calcutta Exhibition
Brand's Essence of Chicken.**

IMPORTANT.

When purchasing Brand's Essence of Chicken see that the label of each tin is overprinted in RED INK as follows : **SPECIALLY MANUFACTURED for the INDIAN MARKET.**

Brand's Products stocked by the leading Chemists & Provision Merchants throughout India.

PRICE LIST forwarded on application to **Mr. A. H. P. JENNINGS,**
Indian Representative, Block F., Clive Buildings, CALCUTTA.

চন্দ্রমালী পাচন

ম্যালেরিয়া এবং
অন্যান্য সর্বপ্রকার
জ্বরের মর্হোষধ।

নুতন জ্বর এক
দিনে পুরাতন
জ্বর তিন দিনে
আরোগ্য হয়।

ম্যালেরিয়াযুক্ত স্থানে
নিয়মিত সেবনে রোগের
আক্রমণ ভয় থাকে না।

সর্বত্র এজেন্ট আছে।

X
A

বেঙ্গল আয়ুর্বেদিক ওয়ার্কস্‌ এল

মৌলি এজেন্টস্ -

বঙ্গাক ফ্যাক্টরী

৩নং ব্রজদুলাল ষ্ট্রিট
কলিকাতা

কলিকাতা আয়ুর্বেদ কলেজ ও হাসপাতালের অধ্যাপক ও হাউস ফিজিসিয়ান
পুষ্টিয়া Municipal Dispensaryর চিকিৎসক

কবিরাজ শ্রীযুত ইন্দুভূষণ সেন আয়ুর্বেদশাস্ত্রী এল, এ, এম, এস, প্রণীত
নুতন পুস্তক

বাহাদুরী খান্দ

মহামহোপাধ্যায় কবিরাজ শ্রীযুত গণনাথ সেন সন্ন্যাসী এম, এ, এল, এম, এস
মহোদয় লিখিত ভূমিকা সম্বলিত।

অতি সহজ ও সরল ভাষায় খাচুদ্রবোর গুণাগুণ ইহাতে লিখিত হইয়াছে।

রাস্তা বাহাদুর ডাঃ শ্রীযুত চুনীলাল বসু সি, আই, ই বলেন—

“আপনার প্রবন্ধ পাঠে লোক উপকৃত হইবে।” মূল্য ৥০ আনা।

২। পারিবারিক চিকিৎসা

প্রত্যেক রোগের কারণ ও তাহার বহু পরীক্ষিত সহজ প্রাণ্য ঔষধ দ্বারা চিকিৎসা হইতে প্রদত্ত হইয়াছে।

কবিরাজ শ্রীযুত শ্যামাদাস বাচ স্পতি মহাশয় বলেন—এ পুস্তকের দ্বারা দেশের ও দেশের
উপকার হইবে। মূল্য ৥০ দশ আনা।

আরোগ্য নিকেতন

২০ বলরাম ঘোর ষ্ট্রিট, কলিকাতা

ডাক্তার সুন্দরীমোহন দাস প্রণীত

১। সরল খাত্তীশিক্ষা ও কুমার তন্ত্র

মে সংস্করণ (পরিবর্দ্ধিত) ৮০ টি চিত্র

খাত্তী, আয়ুর্বেদীয় ও হোমিওপ্যাথী স্কুলের পাঠ্য মূল্য ২০ মাত্র।

বিশেষ দ্রষ্টব্য :—বালিকা ব্যায়াম ; রোগীর পথ্য ; শারীর স্থান ; অস্থি পরিচর্যা ; প্রশ্ন ও উত্তর “ডাক্তারী ছাত্র, খাত্তী এবং স্বাস্থ্য প্রচারকদের পক্ষে অতি উৎকৃষ্ট পুস্তক” ডাক্তার বেটলী।

২। শিশুসম্মেলন প্রশ্নম পাঠ্য : মূল্য ১০ মাত্র।

“প্রতিকৃতি ও ছবির সাহায্যে ক্রমে গ্রাম্য ধাইদের শিক্ষা দেওয়া যাইতে পারে,

এই গ্রন্থে তাহার সঙ্কেত আছে।” ভারতবর্ষ

মূল্য ১০ টাকা।

৩। স্বক্সা খাত্তী রোজ নামচা

“আমরা আগ্রহের সহিত পাঠ করিতাম এবং বন্ধুবর্গের মধ্যে বিষয় বিষয় হৃদয়ে বৃদ্ধ ডাক্তারের মানস খাত্তীর অপূর্ণ রচনা ভদ্রীর সুকৃতিতে প্রশংসা করিতাম।” স্বাস্থ্য সমাচার

প্রাপ্তিস্থান :—৫৭নং রাজা দীনেন্দ্র ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

পাইরল

প্রায় ২০ বৎসরের পরীক্ষিত ও সর্বজন প্রশংসিত ম্যালেরিয়া ষ্বর ও সর্বপ্রকার পুরাতন ষ্বরের অব্যর্থ ঔষধ।

বড়ের ভিষকরত্ন লেপ্টেনান্ট কর্ণেল আর এল দত্ত R. L. Dutt, I. M. S. মহাশয় লিখিয়াছেন “ডাক্তার পি এন মুখার্জী পাইরল নামে যে ঔষধ প্রস্তুত করিয়াছেন তাহা আমার বিশ্বাস ম্যালেরিয়া ষ্বর, পুরাতন ষ্বর ও কালাজ্বরে বিশেষ ফলপ্রদ হইবে। ইহার কতকগুলি উপাদান আমার পরামর্শ অনুসারে গৃহীত হইয়াছে। এই ঔষধ ব্যবহার করিতে, আমি সাধারণকে পরামর্শ দিতে পারি।” (১৯১২) এইরূপ বহু প্রশংসাপত্র আছে।

মূল্য ১ কোটা (২০ বটী), ৫০ একত্রে ৩ কোটা ২০

প্রাপ্তিস্থান—গাঙ্গুলী এণ্ড মুখার্জী

১৩১১ কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

ইউক্যালিপটাস নিম্নলিখিত চিত্রিত লৌহাদি প্রথিতার শ্রেষ্ঠ ঔষধ খাত্তীশিক্ষার পদ্ধতিতে প্রস্তুত
ম্যালেরিয়া দুরোগ্য, প্ৰতিষেধক, বিষম ও বিশিষ্ট জীবাত্মক পদার্থ কালজ্বরের অত্যন্ত চরম নতন ঔষধ
ইউক্যালিপটাসের হাওয়ায় ম্যালেরিয়া হয়না, পাতাপাতা জলপানে প্ৰতিষেধক আরোপ হয়, ম্যালেরিয়া দুরোগ্য
মিশ্রি ১৮৭ নং ১১/৮ তিন শিঃ একত্রে, অতিবিক্রিয়াঃ ফি। প্রঃ ভারত-কেমিক্যাল ওয়ার্কস লিঃ বেঙ্গলগিড়িয়া, কলি
ব্যাক-ন্যাশন্যাল কেমিক্যাল এজেন্সি, পোঃ মাথাভাঙ্গা, বৃহৎবিহার।

James Hicks.

8, 9, 10, HATON GARDEN, LONDON.



প্রসিদ্ধ হিক্স্ থার্মোমিটারের প্রস্তুতকারক।

পৃথিবীর সর্বস্থানের প্রদর্শনীতে স্বর্ণপদক ও ডিপ্লোমা প্রাপ্ত—

থার্মোমিটারের উপর হিক্স্ থাকিলেই বিশ্বাসযোগ্য।

ভারতের সর্বত্র পাওয়া যায়।

যদি আপনাদের কিনিতে অসুবিধা হয়, আমরা সুবিধা করে, পাইকারী হিসাবে কিনিয়া দিতে পারি।

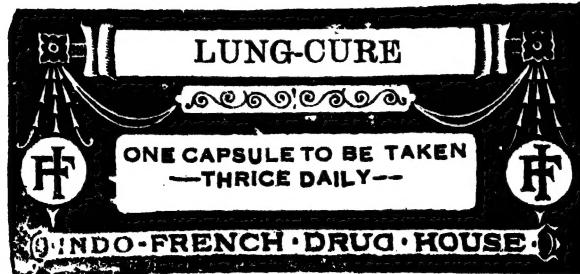
সাবধান! আমাদের থার্মোমিটার জাল হইতেছে।

Special Representative :—A. H. P. Jennings,

Sole Agents :—ALLEN & HANBURY'S Ltd.

Block F, Clive Buildings, Calcutta.

শ্বাস, কাস, হাঁপানী, শ্বস্মা, ক্ষয় রোগী
আর হতাশ হইবেন না।



ফুসফুস ও কণ্ঠনালীতে আবর্তিত রোগে ইহা অসম্প্রদায়িক ঔষধ কার্যকর।

সোল এজেন্ট—বল্লভ এণ্ড কোং

১০১, কর্ণওয়ালিস স্ট্রীট, কলকাতা

এ রি চৌ চি ন
সম্পূর্ণরূপে স্বাদবিহীন কুইনাইন

৯৬.১% কুইনাইন আছে

সুবিধা

গন্ধহীন

স্বাদহীন

ব্যবহারে দোষহীন

সেইজন্য বালকবালিকা ও ঔলোক দিগের মধ্যে উপযোগী

কখন ব্যবহার হইবে—

সকল প্রকার ম্যালেরিয়ায়

জ্বরভাব ও সর্দি হওয়া

ভুপিং কাশি

মাত্রা কুইনাইনের মতই

HAVERO TRADING Co., Ltd. CALCUTTA.

Pharmaceutical Dept., "BAYER-MIESTER LUCIUS",

P. O. Box 2122,

15, CLIVE STREET, CALCUTTA.



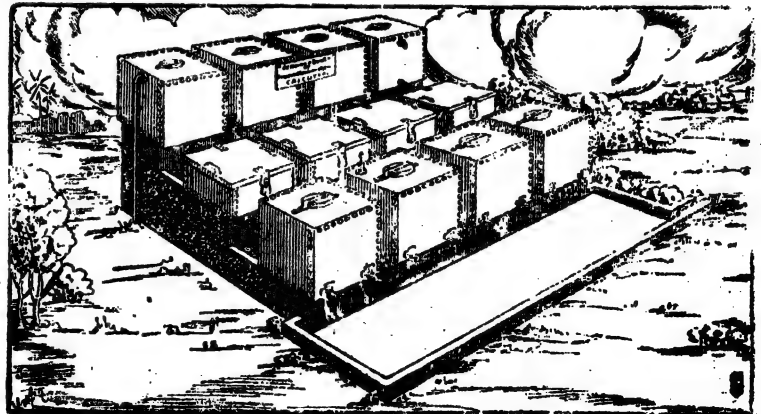
স্কুল, কারখানা, চা-বাগিচা ও ছোট ছোট গ্রামে বিশুদ্ধ পানীয় জল
সরবরাহ করিবার আধুনিকতম শ্রেষ্ঠ উপায়।

HYGIENIC RURAL FILTER

মূলভে ৫ টি ছোট গ্রামেও জলের কল স্থাপনা সম্ভব হইয়াছে এই Filter আবিষ্কারের ফলে।

ইতিমধ্যেই মানিকগঞ্জ, লক্ষ্মীপুর
সন্দীপ, চৌমুহানি প্রভৃতি স্থানে
২০০০ গ্যালন মাপের অনেক-
গুলি ফিল্টার বসান হইয়াছে।

বাঙ্গালার স্যানিটারী বোর্ড দ্বারা
পরীক্ষিত ও অনুমোদিত
হইয়াছে।



বিশেষ বিবরণের জন্য পত্র লিখুন।

HYGIENIC HOUSEHOLD FILTER Co.

60, Sikdar Bagan Street,
CALCUTTA.



অষ্টম বর্ষ]

ফাল্গুন—১৩৩৬

[১ম সংখ্যা

উপবাস

শ্রী রমেশচন্দ্র রায়, এল, এম, এস,

প্রচলিত কথায়, 'উপবাস' মানে, কিছু না খাওয়া। প্রকৃত হিন্দুর পক্ষে প্রতিদিনই, গতক্ষণ প্রাতঃ-সন্ধ্যা সম্পন্ন না হয় ততক্ষণ উপবাসী থাকিতে হয়। উপনয়ন বা বিবাহ করিতে বা দিতে হইলে, পূজা-ত্রয় প্রভৃতি পালন করিতে গেলেও, উপবাসী থাকিতে হয়।

হিন্দুর মেয়ে বিধবা হইলে, তাঁহাকে একাদশীর দিন অহোরাত্র উপবাসী থাকিতে হয়। হিন্দুর ঘরের প্রত্যেক স্ত্রীলোক যে মুহূর্ত্তে বিধবা হন, সেই মুহূর্ত্ত হইতে, তাঁহাকে ত্র্যক্ষর্য্যাবলম্বিনী বলিয়া ধরা হয়। হিন্দু-বিধবার উপবাস ত্র্যক্ষর্য্যের অঙ্গ বিশেষ। ত্র্যক্ষর্য্য ও ত্র্যক্ষর্য্যাবলম্বিনীর পক্ষে প্রায় একই নিয়ম—ইন্দ্রিয়-ভোগ ত্যাগ। কারণ, ভোগের ত্যাগেই স্তম্ভ; ভোগের ভোগে দুঃখ ও অতৃপ্তি। এই ত্র্যক্ষর্য্য সম্বন্ধে সমস্ত কথা বলিতে গেলে, প্রবন্ধের কলেবর অতীব বৃহৎ হইয়া পড়ে; কাজেই, দৃষ্টান্ত দেখান হিসাবে, দুই চারিটি কথা মাত্র বলিব। আমাদের বতগুলি রিপু আছে, তাহাদের মধ্যে, সর্ব্বচেয়ে দুর্জয় রিপু—কাম! কাজেই, ত্র্যক্ষর্য্য বলিলেই, কাম-নিরোধের ব্যাপারটাই বেশী করিয়া বুঝায়। অশন, বসন, ভ্রমণ, পারিপার্শ্বিক অবস্থা প্রভৃতি নানা দিক হইতে কামের নিত্যই উদ্বেক

সহস্রমুখী হইয়া পড়িতেছে। এইজন্ত, কাম-বিজয়ের নিমিত্ত যে যে উপদেশগুলি হিন্দুশাস্ত্রে দেওয়া আছে, তাহারা এই :—নিত্যন্নান, নিত্য মনের শুচিতা, সর্বদাই গুরু জনের সান্নিধ্যে বসতি (সাধুসঙ্গ), মদ-মৎস্য-মাংস মধু-মালা তাম্বুল-নৃত্য-গীত-বাঞ্ছা-প্রাণীহিংসা-মৈথুন-ক্রোধ-লোভ-রস প্রভৃতি ত্যাগ। নিত্য গুরুজনের নিকটে বাস ও অহর্নিশ মনের শুচিতা রক্ষার প্রয়াসই যথেষ্ট গভীর জ্ঞানের কথা। কিন্তু সকল ব্যক্তি সকল উপদেশের মর্ম্ম গ্রহণে ও পালনে সমর্থ হয় না বলিয়া, 'অধিকারী'—নির্ব্বিশেষে, সকলেরই জন্ত, উপবাস, নিত্যকৃত্য সম্পাদন, অধ্যয়ন ও নিয়ত জপে নিযুক্ত থাকার ব্যবস্থাও আছে। উপবাসে শরীর ক্লিষ্ট হওয়ায়, মন অতীব সহজে বেশে আসে;—দুইবেলা চর্ব্ব্য-চোষ্য ভোজনে, মন আদৌ বেশে আসে না। তাহা ছাড়া, মাঝে মাঝে উপবাস দিলে, শরীর বেশ স্নিগ্ধ ও নীরোগ থাকে। এই জন্তই, মাসে অন্ততঃ দুইটা করিয়া উপবাস ও বারোমাস একবেলা ভোজন,—সকল ত্র্যক্ষর্য্য ও ত্র্যক্ষর্য্যাবলম্বিনীদের জন্ত ব্যবস্থিত আছে। জনসাধারণও এই পথের পথিক হইলে সমূহ লাভবান হইবেন।

হিন্দুদের সাধারণতঃ তিন প্রকারের "কর্ম্ম"

আছে ; (১) ‘নিত্যকর্ম’।—এই কর্ম না করিলে, পাপ হয় ; করিলে, বাহাদুরী বা পুণ্য কিছু নাই। (২) ‘কাম্য-কর্ম’—যেমন সুরস্বতী পূজা। নিজেকে অশক্ত হইলে, এই কর্ম অনায়াসে বন্ধ রাখা চলে অথবা, প্রতিনিধি দ্বারা করান চলে। উক্ত কর্মে অধিকার থাকিলে, নিজ স্ত্রী, পুত্র, ভগ্নী, ভ্রাতা বা যে কোনও ব্রাহ্মণ প্রতিনিধিত্ব করিতে পারেন। (৩) “নৈমিত্তিক কর্ম”—যেমন, রোগারোগের জন্ম সূচী-পূজা। এখানেও প্রতিনিধি দেওয়া চলে। উপবাসের ব্যবস্থা ঋগ্বেদে ‘নিত্য’—কর্মের কেন, সর্ব-প্রকার “কর্মের” জন্ম। উপবাসের নিয়মগুলি স্মরণ করিলেই, উহার উদ্দেশ্য বুঝিতে কষ্ট হইবে না।

“উপবাস” কি ? উপবাস—উপ (নিকটে) + বস (স্থিতি) + ভাবে যঞ্। অর্থাৎ উপবাসে—কাহারো নিকটে বসা। “গুণ” কি ? গুণ = দয়া, ক্ষান্তি (ক্ষমা), অনসূয়া (হিংসা বা ক্রোধের বা আসা লোকের নিন্দাবাদের অভাব), শৌচ (দেহ ও মনের পবিত্রতা), অকাপণ্য অস্পৃহা (নির্লোভ), পরের ক্রোধ করিবার ইচ্ছা ও চেষ্টা। এক কথায় উপবাস অর্থে,—পবিত্র চিন্তে শ্রীভগবানের সান্নিধ্যে বাস। পাঠক মহাশয়, একবার ভাবিয়া দেখুন, উপবাস করিতে যাইয়া, আপনি কত বড় ভাগবতের অনুষ্ঠান করিতেছেন !

এই গুরু কার্য করিতে গেলে—

(ক) পূর্বের দিনে “(সংযম)” ও পরের দিনে “(পারণ)”—একাহারী থাকিতে হয় এবং এই এই গুলি বর্জন করিতে হয় ; যথা, ভোজনের জন্ম কাংশু পাত্র, মাছ, মাংস, সুরা, মধু, ব্যায়াম দিবা-নিদ্রা, অঙ্গন, শিলাপিষ্ট, ভক্ষ্য, মস্তুর ডাইল, পুন-

র্ভোজন, পথে বা যানে যাত্রা, অভ্যাজ (গড়াইয়া পড়ে এমন করিয়া তৈল মাখা), পরাম, তৈল, ছোলা, শাক, অধিকমাত্রায় জল বা স্নাত, লোভ, ছাত্ত্রীড়া।

(খ) উপবাসের দিনে তাজ্য—অঙ্গন, রোচন (অঙ্গরাগ) সুগন্ধি, পুষ্প, মালা অলঙ্কার, দস্ত-ধাবন (!!!), অত্যাঙ্গ, তাম্বুল ক্রোধ, দিবানিদ্রা অক্ষত্রীড়া।

তাহা হইলেই বেশ বুঝা গেল যে, উপবাস মানে মধু চব্বিশ ঘণ্টার জন্ম খাওয়া বন্ধ করা নহে ; উপবাস মানে,—সারাদিনরাত আত্মস্থ হইয়া, শ্রীভগবানের ধ্যান করা, তাঁহার সান্নিধ্য মনেপ্রাণে অনুভব করা এবং শ্রীভগবানের কৃপা ভিক্ষা করা। কিন্তু, বর্তমান যুগে, উপবাস কিসে দাঁড়াইয়াছে ? এখন যিনি “উপবাস” করিবেন, তিনি তাহার আগের দিনে (“সংযমের” দিনে), দমে-ভারী খাওয়া, একটু বেশী মাত্রায় ও বেশী রাত্রি করিয়া খান—যাহাতে পরদিন (উপবাসের দিন) প্রাতে পেট বেশ ভার থাকে, উপবাস করিতে কষ্ট কম হয়। তাহার পরে, উপবাসের দিন কাটে কিসে ? উত্তর, দিবা—নিদ্রায়, তাস—পাশায়, থিয়েটার বায়স্কোপে বা পরনিন্দা বা পরচর্চায় পক্ষমুখ হইয়া। এবং যত বেলা পড়ে ৩৬ কুধার তাড়নায় “বাপ বলিতে শালা বলিয়া” !!! কি জিনিষ, কোথায় আসিয়া দাঁড়াইয়াছি !

পূর্বের বলিয়াছি, ব্রহ্মচর্য্য যিনি পালন করিবেন—তাঁ তিনি পুরুষই হউন বা স্ত্রীই হউন—ভিধি

* রক্তপাত হইবার আশঙ্কায় দস্ত-ধাবন, যাত্রা, বারাদ প্রভৃতি নিষিদ্ধ। দস্তধাবনের পরিবর্তে, উপবাসের দিনে বাদশটি কুলকুচি করিবার ব্যবস্থা আছে।

বিশেষে অহোরাত্র উপবাস অবশ্য কর্তব্য। কিন্তু হিন্দুশাস্ত্র যাহারা রচনা করিয়াছিলেন, তাহারা শুধু যে রক্ত মাংসের মানুষ ছিলেন তাহা নহে তাহারা তাঁহাদের অপেক্ষা অনেকাংশে দুর্বল মানব জাতির প্রতি অত্যধিক মাত্রায় কৃপা ও সহানুভূতি-সম্পন্নও ছিলেন। তাহার দৃষ্টান্ত এই উপসর্গ ত্রেণ্ড ও যণ্ডে পাঁই। যিনিই নিত্য-কর্ম্য হিসাবে—কাম্য ও নৈমিত্তিক কর্ম্মের কথা বাদই দিলাম মাসে দুই বা ততোধিক বার উপবাস করিতে চান, তিনি যদি মনে প্রাণে বিবেচনা করেন যে - অহোরাত্র উপবাস করিলে, (১) তাহার দেহ-নাশ ঘটতে পারে, অথবা (২) শরীর বিপর্য হইতে পারে বা (৩) ভীষণ ব্যারাম হইতে পারে (যেমন ডায়াবিটিজ-গ্রন্থদের নিরন্তর উপবাসের ফলে অ্যাসিডিমিয়া বা ইউরিমিয়া হওন), তবে, তাহার পক্ষে, অবস্থাভেদে, পর-পর, এইগুলি গ্রহণ করিতে অনুমতি দিয়াছেন :—(১) জল, (২) মূল, (৩) ফল, (৪) গোদুগ্ধ, (৫) ঘৃত, (৬) ব্রাহ্মণ বা গুরু কর্তৃক আদিষ্ট যে কোনও ভক্ষ্য (৭) ঔষধ। পুরুষ বা স্ত্রী—উভয়েরই জন্য এই একই নিয়ম। পূর্বেই বলিয়াছি যে ত্যাগেই সুখ, ভোগে অতৃপ্তি এবং দুঃখ। ত্যাগ করা অত্যন্ত কঠিন কার্য। কাজেই, ব্রহ্মচর্যের পক্ষে কঠোরতা অপেক্ষাকৃত বেশী। এ বিষয়ে শাস্ত্রের চক্ষে পুরুষ নারীতে কোনও পার্থক্য নাই, যদিও আজকাল মাঝে মাঝে একথাটি শোনা যায়—“যত ব্রহ্মচর্য্য কি স্ত্রীলোকদের বেলায়?” এই প্রশ্নের যথার্থ উত্তর দিতে গেলে, দুইটি ভিন্নমুখা পথের নির্দেশ করা ছাড়া উপায় নাই। হয়, বলিতে হয় যে—অসংযত পুরুষের যত বয়সে ইচ্ছা ও যতগুলি ইচ্ছা বিবাহ করেন বলিয়াই কি, হিন্দুসমাজের ভাল দিকটাকেও

(বিধবাদের ব্রহ্মচর্য্য) ভাঙিয়া দিতে হইবে? অর্থাৎ, ভোগী পুরুষপুঙ্খবেরা অহরহ ভোগের তপ্ত-কটাহে ছটফট করিয়া নিজদেহে (ও কুলে) ব্যাধি সৃষ্টি করিতেছেন বলিয়া, কি মাতৃজাতীয়া নারীদেরও তাহা করিতে হইবে? নতুবা, বর্তমানের যে রক্ত শিক্ষাভিমানী হিন্দুর তথাকথিত সমাজের উচ্ছৃঙ্খলতায় সায় দিয়া বলিতে হয়—প্রবৃত্তি হয়, দৃষ্টান্ত দেখাইবার সাহসে কুলায়, নিজ সংসারের বিধবা আত্মীয়কে ভোগের পথে ঠেলিয়া দাও। পরের বেলায় মুখে হাজার কথা বলিলেও, কয়জন এ কার্যে নিজের বেলায় সাহসী হইবেন? অথচ আমরা দেখিয়াছি যে, হিন্দুশাস্ত্রে উপবাসের অযথা কঠোরতা নাই—অবস্থা বিশেষে অনুকুলের ব্যবস্থা আছে এবং অক্ষতযোনি বালবিধবা বিবাহেরও অনুজ্ঞা আছে।

আর একটা কথা। প্রাণি-জগতের ও আদিম মানবের ইতিহাস চর্চা করিলে স্পষ্ট প্রতীয়মান হয় যে, সর্বত্রই পুরুষ রক্ষক, নারী আশ্রিত। প্রকৃতির এই স্পষ্ট নির্দেশের বশেই—স্বচ্ছায় দয়া করিয়া নহে—নারী আজ পুরুষের অধীন। যেখানে নারী সুরক্ষিত হয় না—যেমন ধর্ম্মিতাদের বেলায়—সেখানে সর্বাপেক্ষা কে কষ্ট ভোগ করে? পুরুষ নয়;—নারী ও তাহার ভারজ সন্তান। কাজেই, অত্মরক্ষার্থে, সহজ-জ্ঞানের প্রেরণাতেই, নারী পুরুষের বশবর্ত্তিনী হন। আর যে পুরুষ সত্য সত্যই পুরুষ—কাপুরুষ বা পশু নহে সে নারীকে যথেষ্ট মর্যাদা স্বচ্ছায় ও স্বার্থ-প্রণোদিত হইয়া দেয়। সমাজে যে কচিং উৎপীড়ন, হৃদয়হীনতা বা নিষ্ঠুরতার দৃষ্টান্ত পাওয়া যায়, সেটা স্বভাবের ব্যভিচার। বস্তুতঃ, নিরস্ত্র ও নির্জীব বিজিত

জাতির পক্ষে, নারীদের স্বরক্ষার জগৎ, আংশিক ভাবেও অবরোধ প্রথা সমর্থন-যোগ্য। গৃহস্থালীতে, মাতা, পিতা, বা খশুর, খাশুড়ী, দেবর, ভাসুর, পুত্র প্রভৃতির মধ্যে, যদি হিন্দু বিধবাকে বাস করিতেই হইল, তখন ব্রহ্মচর্য্য অবলম্বন করা ভিন্ন তাঁহার আর কি গতি হইতে পারে? কাজেই, পুরুষেরা উচ্ছৃঙ্খলতা করিবেনই বলিয়া, নারীদিগকে বৈধব্যের দ্বারা অসহায় অবস্থায়, সেই পিচ্ছিল পথে

যাইতে হইবে,—এ কেমন কথা? বিধবা নারী-দিগকে যখন ব্রহ্মচর্য্য অবলম্বন করিয়া থাকিতেই হইবে, তখন, তজ্জগৎ যথানিয়ম উপবাসও তাঁহা-দিগকে করিতে হইবে। সেই সাক্ষাৎ লক্ষ্মী-স্বরূপিণী উপবাস শুদ্ধা, তপশ্চারিণী বিধবামাতাকে বুকভরা ভক্তি, হাতভরা সেবা, মনভরা নিত্য ভগবৎ-সান্নিধ্য অশ্রুভবের আনন্দ দিয়া, আর্ধ্য ঋষিরা সুব্যবস্থা করিয়া গিয়াছেন।

মানুষের সাত অবস্থা

শৈশব

জন্মের পর দুই বৎসর পর্য্যন্ত পৃথিবীর সব জীবনের অপেক্ষা মানবের শিশু সম্ভাবনই বেশী অসহায়। জীবনে যা কিছু দরকার—খাদ্য, তাপ, ক্ষতিকর কোন কিছু থেকে রক্ষা—সব কিছুরই জগৎ তাঁদের না বা মা'র বদলে অপর কাহারও উপর নির্ভর করিতে হয়।

শিশু তার মায়ের গর্ভ হইতে আপনাইতেই খাদ্য, তাপ পায়, সব রকমেই রক্ষা পায়। তারপর যখন সেই আশ্রয় হইতে তার কাছে সম্পূর্ণ এক বিভিন্ন বাহিরের জগতে আসে তখন নিজেকে বাঁচাইয়া রাখিবার মত ক্ষমতাও তার থাকে না। তখন তার অভাব, অভিযোগ বুঝিতে পারে এমন একজন লোকের সাহায্য লওয়ার প্রয়োজন হয়।

শিশু-শরীরে কতকগুলি স্বাভাবিক বিশেষত্ব আছে; শরীরকে পূর্ণবয়স্ক ব্যক্তির শরীরের মত সুপরিপুষ্ট করিতে হইলে বিশেষ যত্ন ও মনোযোগের প্রয়োজন। শিশুর অস্থিগত পূর্ণবয়স্ক ব্যক্তির

অপেক্ষা অনেক নরম, আর খুব সামান্য ভারেই নত হইয়া পড়ে। কাজেই তাঁদের সোজা বসাইবার জগৎ উৎসাহিত করা উচিত নয় (তাঁদের শিরদাঁড়া তিন মাস পর্য্যন্ত একেবারে নরম থাকে); একটী ভারী ছেলেকেও খুব তাড়াতাড়ি হাঁটান উচিত নয়, কারণ পায়ের নরম হাড় দেহের অতটা ভার বহনে কখনই সমর্থ হয় না, মুইয়া পড়িবার খুব সম্ভাবনা।

সচরাচর শিশুদিগের মেরুদণ্ডে 'রিকেট' (Ricket) রোগ হয়। সেই রোগ দেখা দিলে অস্থি পরিপুষ্ট হইতে অসুবিধা হয়। অস্থির মধ্যস্থিত মজ্জা ঘন হয় কিন্তু শক্ত হয় না। অস্থির দুই পাশ যদিও বাড়ে, তবুও চাপ দিলে অস্থি সহজেই মুইয়া পড়ে, সোজা থাকিতে পারে না।

আধুনিক পর্য্যবেক্ষণের দ্বারা জানা গিয়াছে যে 'রিকেট' রোগ 'ডি' ভিটামিন ('D' Vitamin) অভাবে হইয়া থাকে। এই 'ডি' ভিটামিন খাদ্য হইতে পাওয়া যায় এবং ইহা তৈয়ারী হইতে সূর্যের

নীল-লোহিত (violet) রশ্মির প্রয়োজন হয়; সুতরাং যে সমস্ত ছেলে উপযুক্ত খাদ্য ও প্রচুর সূর্যালোক পায়, তাহাদের 'রিকেট' রোগ উত্তরোত্তর বর্ধিত হইতে পারে না।

কখনও কখনও মাথার খুলির মধ্যে যে ফাঁক থাকে সেই ফাঁক অসঙ্গতরূপ হইলে তাহার মধ্যে রিকেট রোগ দেখা যায় (সেই ফাঁককে ইংরাজীতে Fontaneles বলে।) Fontaneles দুই প্রকার; যেটা আগে থাকে সেটার নাম Anterior Fontaneles; সেটা বড়। আর যেটা পিছনে থাকে যেটার নাম Posterior Fontaneles; সেটা ছোট। যখন দেখা যাইবে যে মাত্র দুইটা সূক্ষ্ম জালময় ত্বক কেশযুক্ত ত্বকে মস্তিষ্কের সার পদার্থ হইতে পৃথক করিতেছে, তখন শিশুর মস্তক ঠিক উপযুক্ত ভাবে ক্ষতি হইতে রক্ষা পাইতেছে। বোঝা যাইবে। Posterior Fontaneles একবৎসরের মধ্যেই জুড়িয়া যায় কিন্তু Anterior Fontaneles জুড়িতে কুড়ি মাস লাগে। যদি দুই বৎসর বাদে একটুও জোড়া লাগিতে বাকী থাকে, তাহা হইলে নিশ্চয়ই কোনও রোগ (সাধারণতঃ 'রিকেট' রোগ) উপস্থিত হইয়াছে বুঝিতে হইবে।

মাতা যদি কুপথ্য না করেন, তাহা হইলে মাতৃ-দুগ্ধে শিশুর শরীরগঠনোপযোগী সমস্ত কিছুই পাওয়া যায়। শিশু বাহাতে সন্তোষজনক খাদ্য পায় এই আশায় মাতাকে নিজের খাদ্য বাড়াইবার জন্য ব্যগ্র হওয়া উচিত নয়। মাতার শরীরগঠনোপযোগী ভাল খাদ্যের প্রয়োজন কিন্তু অতিরিক্ত খাদ্য লইয়া হজমের ব্যাঘাত ঘটান মোটেই উচিত নয়। তাহার শুধু এমন খাদ্য লওয়া প্রয়োজন বাহাতে 'ভিটামিন' খুব বেশী পরিমাণে আছে।

টাটকা ফল; শাকশাক, দুগ্ধ এবং রবিশস্ত গ্রহণ করা উচিত, কেননা ইহা দ্বারা মাতার স্তন্যে দুগ্ধের সঞ্চয় হয়।

কিন্তু দুগ্ধ যদি সম্পূর্ণ দোষ বিরহিত এবং সর্ব-প্রকারে সন্তোষজনক হয়। তাহা হইলেও সন্তান দিগকে স্তন্য দিবার সময় মাতার শুল্কা ও উপযুক্ত অভ্যাসের প্রয়োজন।

মাতা জানেন, শিশুর সৎচরিত্রগঠন শুধু শিশুর পক্ষেই মঙ্গলজনক নহে, তাহার পক্ষেও বটে। এক সময়ে কোনরূপ কার্য্য লওয়া হয়, তার পর তাহা করিতে শিক্ষা করা হয়। যতই দিন যাইতে থাকে, ততই কাজটা সোজা হইতে থাকে। শেষে কাজটা আপনা আপনিই হইতে থাকে। এই কাজ ভাল এবং মন্দ দুইয়ের সম্বন্ধেই বলা যাইতে পারে।

শিশুর কোন খারাপ স্বভাব জোর করিয়া বা কোন শাস্তির দ্বারা বদলাইতে গেলে অনেক সময় এইরূপ করায় শিশুর পক্ষে অনিষ্ট দেখা যায় এবং মাতারও মনের শান্তি নষ্ট হয়। এইরূপ ক্ষেত্রে সেই অসৎ স্বভাব দমন করিবার চেষ্টা অপেক্ষা অন্য কোনরূপ সংকার্য্যের দ্বারা স্বভাবের পরিবর্তনের চেষ্টাই সুসঙ্গত। শিশুরা স্বভাবতঃই চঞ্চল তাহার কিছু একটা না করিয়া থাকিতে পারে না তাহার বাহাতে কুঅভ্যাসে অভ্যস্ত হইয়া না পড়ে তাহার জন্ম শরীরের পক্ষে হিতজনক কার্য্য করিতে দেওয়া উচিত। আবার সেইকার্য্য এমন হওয়া দরকার যাহা তাহাদের রুচিসঙ্গত, বিরক্তিকর নয়।

জন্মের প্রথম দিন হইতেই শিশুর স্বভাব গড়িয়া উঠিতে থাকে। এই সময় হইতে পিতা মাতার যত্ন লওয়া দরকার, বাহাতে তাহার শুল্কা পায়। শিশুর পরবর্তী জীবনের স্বাস্থ্য এবং শক্তি শৈশবের

নিয়মিত আহার, নিদ্রা এবং সাধারণ স্বাস্থ্য বিষয়ক নিয়ম পালনের উপর নির্ভর করে কিন্তু নিজেরাই এই সমস্ত বিষয় সুনিয়মে, পরিমিত ভাবে চালাইতে পারে না। সেইজন্য অভিভাবকের একান্ত প্রয়োজন।

পাঁচ বৎসর পর্য্যন্ত শিশুর মন সর্বাপেক্ষা দ্রুততার সহিত বিকশিত হয় এবং তাহাদের শরীর গঠনের স্বাস্থ্যের নিয়ম ও মনকে সুপরিচালনের জন্য তাহার মানসিক বৃত্তি সমূহ অভিভাবকের জানা দরকার।

সন্তোজাত শিশুর অসন্তোষ জানানর একমাত্র উপায় ক্রন্দন। যতদিন না কথা কহিবার শক্তি আসে, ততদিন পর্য্যন্ত সে এই ক্রন্দন দ্বারা মনের ভাব জানাইয়া থাকে। শিশু ক্ষুধার কাদিতে পারে, বস্ত্রণায় কাদিতে পারে, অতি-ভোজন প্রভৃতি যে কোন রকম অস্বস্তি অনুভব করিয়া কাদিতে পারে। তাহার মানসিক শক্তির দ্বারা সে সহজেই বুঝিতে পারে যে ক্রন্দন করিলেই তাহার মাতা বা অগ্র্য কেহ অভাব মোচন বা অস্বস্তি নিবারণ করিবেন। শিশুকে যদি অতিমাত্রায় সব সময়েই আদর যত্ন করা যায় তাহা হইলে শিশুর এই অযথা ক্রন্দনের স্বভাব বাড়িয়া যায়, তাহাতে অনেক রাত্রি শিশুকে ও মাতাকে বিনিদ্র থাকিতে হয়।

বংশ পরম্পরায় শিশুর অনেক স্বাভাবিক প্রবৃত্তি গড়িয়া উঠে। সেই প্রবৃত্তি শিশুকালে উপযুক্ত পরিচর্যা ও পর্য্যবেক্ষণের দ্বারা কমানিতে বা বাড়াইতে পারা যায়। শিশুদের নিজের হিতাহিত বুঝিবার শক্তি থাকে না। তাহার স্বাভাবিক আবেগবশতঃ সে কার্য্য করিয়া বসে। সেই আবেগে বাধা পড়িলেই স্বাভাবিক প্রবৃত্তি সমূহ বিশেষ করিয়া

জাগিয়া উঠে। শিশুদের কোনরূপ স্বভাব পরিচালিত কার্য্যে বাধা দিলে তাহারা ক্রোধান্বিত হয়। ক্রন্দনের মত এই ক্রোধের দ্বারা প্রায় স্থানেই তাহাদের অভিলষিত কার্য্য করিতে বা কোন জিনিষ পাইতে সুবিধা হয়। এইরূপ বারবার তাহাদের এই ক্রোধের জন্য স্বভাবপরিচালিত আবেগবশতঃ প্রবৃত্তি সমূহের অধীন হইতে সুযোগ দিলে প্রায়ই স্থানে ইহার ভবিষ্যৎ খারাপ হইয়া দাঁড়ায়। কিন্তু অনেক সময় এও দেখা যায় যে শিশুদিগকে অত্যধিক শাসনে রাখায় তাহাদের ক্রোধের মাত্রা উৎকরোত্তর বাড়িয়া যাইতে থাকে। তাহাদের মন যাহা চায়, এরূপ প্রতি কার্য্যে সম্পূর্ণ রাখা দেওয়া কখনও ভাল নহে।

ভয় শিশুদিগের আর একটি প্রবৃত্তি। আধুনিক মনোবিজ্ঞান বলে যে শিশুরা ভয়ের মত এই দুর্বল প্রবৃত্তি লইয়াই জন্মগ্রহণ করে না। শিশু পারি-পার্শ্বিক অবস্থা হইতেই ভীত হইতে আরম্ভ করে। অভিভাবকেরা প্রায় সময়েই অযথা ভয় দেখাইয়া তাহাদিগের ইচ্ছামত চলিতে শিশুকে বাধ্য করে, এইরূপ বার বার করিয়া তাহাদিগের মনে ভয়ের সঞ্চার করিয়া দেয়।

বংশগত সংস্কার খুব বড় জিনিষ, সম্ভেদ নাই। কিন্তু উপযুক্ত শিক্ষা ও পরিচালনা দ্বারা তাহাদিগের সেই মনোবৃত্তিগুলির অনেকাংশে সংশোধন করা খুবই সম্ভব লাজুকতা বা ভীরুতা ঠিক এই প্রকার। প্রথমে ইহার জন্য শিশুরা অপরের কোলে যাইতে চাহে না এবং মাতাও অপর কাহারও কোলে দিতে প্রথম প্রথম পারেন না। কিন্তু ইচ্ছা করিলেই ক্রমশঃ ক্রমশঃ এই লজ্জা বা ভীরুতা অনেকাংশে দূর করা যাইতে পারে।

শিশুরা পা ছোঁড়ে, হাত ছোঁড়ে, বাহুতঃ মনে হয় তাহারা উদ্দেশ্যহীন হইয়া এইরূপ করে কিন্তু তাহা নয়। তাহারা তাহাদের মনোভাব ব্যক্ত করিবার জন্য এই প্রকার করে। শীঘ্রই তাহারা ক্রুরূপ করিলে স্পষ্ট দ্রব্য পাওয়া যায় তাহা বুঝিতে পারে। শিশুরা জীবনের ১ম বৎসরে এইরূপে নানা উপায়ে নিজের কার্য্য করিতে চেষ্টা করে, কথা বলিতে চেষ্টা করে; প্রথম প্রথম একটা অব্যক্ত স্বর বাহির হয়, শেষে সম্পর্ক সম্পর্ক ভাষা আয়ত্ত করিতে সমর্থ হয়।

নানারূপ খেলানা লইয়া শিশুরা খেলা করে। সেই সব খেলানা লইয়া খেলা করিতে করিতে তাহারা অঙ্গুলি ও হাতের পরিচালনা কার্য্যে ধীরে ধীরে দক্ষ হইয়া উঠিতে থাকে। খেলানা নাড়া চাড়া করিতে করিতে তাহারা কোন জিনিষ তুলিতে ক্রুরূপ শক্তির প্রয়োজন হয় তাহারও কিছু ধারণা করিতে সমর্থ হয়। শিশুদিগের জ্ঞান বৃদ্ধি হওয়া দুইটা জিনিষের উপর নির্ভর করে। প্রথম নিজেরই কার্য্য করা ও দ্বিতীয় তাহার ইন্দ্রিয়ের অবস্থা।

শিশুরা যতদিন না পর্য্যন্ত নিজের ইচ্ছামত কোন জিনিষ পাইবার জন্য চলাফেরা করিতে পারে, ততদিন পর্য্যন্ত সেই জিনিষগুলি সম্বন্ধে সমস্তরূপ ধারণা বয়স্ক লোকের সাহায্যেই করিয়া থাকে। যে জিনিষটাকে তাহাদের সম্মুখে আনা হয়, সেই জিনিষটা তাহাদের ইন্দ্রিয়ের উপর বেরূপ কার্য্য করে সেই কার্য্য অনুযায়ী সেই জিনিষ সম্বন্ধে তাহার একটা ধারণা হইয়া যায়। যখন চক্চকে বল সম্বন্ধে তাহাদের ধারণা, বলটা গোল, এবং চক্চকে। পশমের খেলানা সম্বন্ধে ধারণা, জিনিষটা নরম। খেলানার ঢোল শব্দ হয়। ইত্যাদি।

ইন্দ্রিয় শক্তি শৈশবে খুব ধীরে ধীরে বিকাশ প্রাপ্ত হইতে থাকে। বিশেষতঃ দৃষ্টিশক্তি ও শ্রবণ শক্তি। দর্শন ও শ্রবণশক্তির বিকাশ প্রাপ্তি অনুসারে জিনিষ সম্বন্ধে জ্ঞান বৃদ্ধি পাইতে থাকে। দর্শন বা শ্রবণশক্তির যদি কোনরূপ দুর্বলতা থাকে তাহা হইলে যথাসম্ভব তাহার পরিচর্যা হওয়া আবশ্যিক। কেন না এই দুইটা শক্তির অভাবে সর্ব-প্রকার মানসিক জ্ঞান বৃদ্ধিপ্রাপ্ত হইতে অসুবিধা হয়।

অতি শিশু তাহার দুই চক্ষুর দৃষ্টি একই জিনিষের উপর সমভারে নিক্ষেপ করিতে পারে না। জীবনের প্রথম দুই এক সপ্তাহে তাহারা একই দিকে তাকাইবার সময়ে বক্রদৃষ্টি ফেলে, আড় চোখে চাহে। সপ্তম সপ্তাহে তাহারা একই বিন্দুর উপর সমভাবে দৃষ্টি নিক্ষেপ করিতে সমর্থ হয়। দশমাসের সময় তাহারা সম্পূর্ণ সুসঙ্গতরূপে দৃষ্টি নিক্ষেপ করিতে সমর্থ হয়।

সন্তোজাত শিশু তাহার প্রথম ৪৮ ঘণ্টার মধ্যে ভালরূপে শুনিতে পায় না।

শিশুরা রূপ, রস, শব্দ, স্পর্শ, গন্ধ প্রভৃতি দ্বারা যখন একটা জিনিষকে আর একটা জিনিষ হইতে পৃথক করিয়া লইতে শিখে। তখনও সেই সমস্ত জিনিষের প্রয়োজনীয়তা, নাম প্রভৃতি কি তাহা জানিবার প্রয়োজন হয়। যখন তাহারা ভাল করিয়া কথা বলিতে শিখে তখন পারিপার্শ্বিক লোক সমূহের সহায়তায় সেই মস্ত জিনিষের নাম জানিতে সমর্থ হয়। তখন তাহারা কোন জিনিষকে ইজিত দ্বারা বুঝাইবার পরিবর্তে সেই সেই নাম দিয়া বুঝাইতে শিখে। তখন তাহাদের যে জিনিষের প্রয়োজন হয়, সেই জিনিষের নাম বলে এবং সহজেই অপরকে বুঝাইতে পারে। এইরূপে তাহাদের জ্ঞান উত্তরোত্তর বৃদ্ধি পাইতে থাকে।

আয়ুর্বেদে বিভিন্ন প্রকার দুগ্ধের গুণ ও তাহার ব্যবহার।

—:~::~:—

[কবিরাজ শ্রীশত্ৰুচন্দ্র চট্টোপাধ্যায়]

বাংলার নগরে, উপনগরে, পল্লীতে জনপদের যে কোন অংশে গিয়া যদি কোন সাধারণ ব্যক্তিকে জিজ্ঞাসা করা যায় ‘তোমাদের প্রধান খাদ্য কি ?’ নিশ্চয়ই উত্তর করিবে, ‘অন্ন।’ আরো যদি জিজ্ঞাসা করা যায় ‘তোমাদের সর্বাপেক্ষা সারবান খাদ্য কি ?’ নিশ্চয়ই উত্তর আসিবে, ‘দুগ্ধে প্রস্তুত খাদ্য।’ বাস্তবিকই বাংলা দেশে দুগ্ধের তুল্য কোন সারবান পদার্থ নাই। দুগ্ধে জীবনী-শক্তি-বর্ধক উপাদান যথেষ্ট পরিমাণে আছে। কেবল অসার খাদ্য গ্রহণ করিয়া মানব শরীর রক্ষা করা যায় না, এজন্য নিয়মিত ভাবে দেহকে বলশালী করিবার উপাদান বিশিষ্ট খাদ্য গ্রহণ করিতে হয়। যত প্রকার সারবান খাদ্য গ্রহণ করি তন্মধ্যে দুগ্ধই শ্রেষ্ঠ। চরক সংহিতায় সত্যই উক্ত হইয়াছে, ‘ক্ষীরং জীবয়তি।’ প্রকৃতই দুগ্ধ মানবের জীবন স্বরূপ। প্রথমেই ‘প্রাণেষণা’ অর্থাৎ জীবন রক্ষাগোপায় গবেষণা। জীবন রক্ষা না হইলে আর কিছু হইবারই সম্ভাবনা থাকে না। ধনোপার্জন বা ভগবান চিন্তা অসম্ভব হইয়া পড়ে। এই জন্যই প্রথম প্রানৈষণা, পরে ধনৈষণা এবং অবশেষে পরলোকেষণায় ব্যবস্থা শাস্ত্রকারেরা দিয়া গিয়াছেন। ব্যাধিগ্রস্ত ব্যক্তির যদি ধনও থাকে, তাহাতে তাহার মনে বিশেষ আশ্রয় আনয়ন করিতে পারেনা। অসুস্থ ব্যক্তির পক্ষে পরলোক সম্বন্ধে চিন্তা করা বিড়ম্বনা মাত্র। এই জন্যই সর্বপ্রায়ে জীবনশক্তি-বর্ধক উপাদান বিশিষ্ট খাদ্য গ্রহণ করিয়া স্বাস্থ্য সংরক্ষণ করা দেহ মাত্রেরই কর্তব্য।

সকল দুগ্ধের সাধারণ গুণ এস্থলে সংক্ষেপে কথিত হইতেছে। সকল দুগ্ধই স্নিগ্ধ, শীতল, মধুরস্বাদ, স্তন্যবর্ধক, প্রীতিকর পুষ্টিকারক, মেধা বর্ধক, বলকারক, তৃষ্ণানাশক, মনের উৎকর্ষ অগ্নাদক এবং দীপনীয়। এই সকল গুণ দুগ্ধেই বিরাজিত বহিষ্কৃত। দুগ্ধ সকলেই সহ্য করিতে পারে। সে সকল কথা পরে হইবে।

সময় বিশেষে দুগ্ধ সেবন করিলে দুগ্ধ সেবনের গুণের বিভিন্নতা ঘটিয়া থাকে। প্রাতঃকালে দুগ্ধ সেবন করিলে, অগ্নির দীপ্তি বৃদ্ধি হইয়া থাকে। মধ্যাহ্ন কালে দুগ্ধ সেবন করিলে, কক্ষ পিত্ত নষ্ট এবং বল বৃদ্ধি হইয়া থাকে। রাত্রি কালে দুগ্ধ সেবন করিলে ত্রিদোষ নষ্ট হইয়া থাকে এবং সুস্থের রাত্রিকালে দুগ্ধ পান একটি সুপথ্য। এতদ্বারা আমরা বুঝিতে পারি, দুগ্ধ সকল সময়েই পান করা চলে এবং সকল সময়ে পানের কালে দেহে বলবৃদ্ধি হইয়া থাকে। একটি কথা বুঝিবার বাঁকী রাখিয়া গেল। সে কথাটি এই যে সুস্থ কে তাহা আমাদের অবশ্য জানিয়া লওয়া কর্তব্য। কারণ যদি আমরা সুস্থ প্রকৃতি কি না জানি তাহা হইলে সুস্থবিকৃতি কি করিয়া বুঝিব ? এই প্রবন্ধে দুগ্ধের ব্যবহারের কথাও বলা হইবে, সেই জন্য প্রথমে সুস্থ প্রকৃতি কি তাহা বলা বাইতেছে। উক্ত হইয়াছে;—

“সমদোষঃ সমাগ্নিঃ সমধাতুঃ—মলমুক্তঃ।
এসম্মান্নোপ্তিয়মনাঃ সুস্থ ইত্যভিযোজ্যতে।—”
অর্থাৎ যদিও এই শ্লোকের ভাষা কঠিন নহে তথাপি শব্দ

কাল-জ্বর

প্রভুতি পুরাতন রোগ অনিত রক্তাক্ততা
(এনিমিয়া) রোগে

সিরাগ হিমোগোয়েটিক

মস্তকশক্তির মত কাজ করে।
বিশ্রান্তি হিমোগোবিন অপেক্ষা শতগুণে শ্রেষ্ঠ—
বহু বিচক্ষণ চিকিৎসক স্বাক্ষর
নিত্য ব্যবহৃত ও শ্রেষ্ঠ বলিধা বিবেচিত।

মূল্য

বড় শিশি ...
ছোট শিশি ...

ম্যালেরিয়া

নিয়মিত চিকিৎসার আশায় হইতেই হইবে।

ফেব্রি-ফিউগো

নিয়মানুযায়ী সেবনে রোগ মুক্তি অনিবার্য
বিচক্ষণ চিকিৎসকের ব্যবস্থা পত্রাভাসারে প্রস্তুত
ও বধোপন্যুক্ত বিষয় কুইনাইন সংযুক্ত
বলিয়া ইহা ব্যবহারে কখনও
কোন কলঙ্ক দেখা যায় না।

মূল্য

বড় শিশি ...
ছোট শিশি ...

টেলিফোন

বড়বাড়ার

২২৩৫

বেঙ্গল রাইও-কেমিক্যাল ল্যাবরেটরী

৩৭ নং কলিকাতা স্ট্রিট,
কলিকাতা।

৩৭ নং কলিকাতা স্ট্রিট,
কলিকাতা।

গ্রাফ ডিপো:—৩৩নং লায়াল স্ট্রিট (পটুয়াটুলি), ঢাকা।

টেলিগ্রাফ

‘রাইওকেমিক্যাল’

কলিকাতা।

অমৃততা জন

মাথাধরা

স্নায়ুর বেদনা

পিঠ ব্যথা

কোটিদেশের ব্যথা



বাত

কাশী

সর্দি

পোড়া

এবং সর্ব প্রকার ব্যথা ও বেদনার

ঐন্দ্রজালিক ঔষধ

Bombay

Madras

বাংলাদেশের একমাত্র বণ্টনকারী

শ্রী অনিলাল এণ্ড কোং, ৭নং কল্টোলা স্ট্রিট, কলকাতা।



The Original

সকল ঋতুর পক্ষেই আদর্শ খাদ্য ও পানীয় ।

হর্লিক্স মাল্টেড মিল্ক লোকেব পক্ষে পানীয় ও পুষ্টিকর খাদ্য দুইই, কারণ ইহাতে যেরূপ প্রয়োজন ঠিক সেই পরিমাণ মত উপকরণগুলি আছে। উৎকৃষ্ট বাছাই (Malted) জব ও বিশুদ্ধ পাস্টুরাইজ (Pasteurised) দুধ ইহাতে প্রস্তুত বলিয়া ইহা সুপাচ্য ও খাদ্যে অতিপ্রয়োজনীয় উপকরণ “ভাইটামিন” ইহাতে বালি ও দুধ ইহাতে আসে। ম্যালেরিয়া, অালাশয় জ্বর ইত্যাদিতে বিশেষ ফলপ্রসূ ।

জলে গুলিলেই এক মুহূর্তে ব্যবহার করা যায় ; আসল জিনিষ হর্লিক্স লিখিতে ভুলিবেন না ।

বাজারে ও সকল ডাক্তার থানাতেই ৪ সাইজের পাওয়া যায় ।

Made in England

**HORLICK'S MALTED MILK CO., LTD.,
LOUGH. BUCKS. ENGLAND.**

সকলের ব্যাখ্যা না করিলে সহজে বোধগম্য হইবে না। এক্ষণে এই শ্লোকের সংক্ষিপ্ত ব্যাখ্যা এস্থলে প্রদান করা যাইতেছে।

সমদোষ—দোষত্রয় (বায়ু, পিত্ত ও কফ) বাঁহার শরীরে স্বস্থানে রহিয়া কার্য্য নির্বাহ করে তাহাকে সমদোষ কহে।

সমাগ্নি—বাঁহার শরীরে অগ্নি রসরক্তাদি ধাতুতে বহিয়া ধাতু সকলের কার্য্য সম্পাদনের সহায়তা করে এবং কোষ্ঠে রহিয়া নিয়মিত পরিপাক ক্রিয়া সাধন করে তাহাকেই সমাগ্নি বলে।

সমধাতু—বাঁহার শরীরে রস, রক্ত, মাংস প্রভৃতি সপ্ত ধাতু ঠিক ভাবে কার্য্য করে তাহাকে সমধাতু কহে।

সমমল—বাঁহার শরীরের মল নিয়মিত বাহির হয় এবং বাঁহার শরীরে মল জমে না, তাহাকে সমমল বলে।

সমক্রিয়—বাঁহার শরীরে সকল কার্য্য ঠিক ভাবে হয় তাহাকে সমক্রিয় বলা যায়।

প্রসন্নাজ্জেন্দ্রিয়মনাঃ—বাঁহার আত্মা প্রসন্ন এবং ইন্দ্রিয়গণ সকল কার্য্য করিতে সক্ষম তাহাকেই প্রসন্নাজ্জেন্দ্রিয়মনাঃ বলা যাইতে পারে। তাহা হইলে এক্ষণে বুঝা যাইতেছে, বাঁহার শরীরে উল্লিখিত কার্য্য সকল ঠিকভাবে সাধিত হয় এবং যিনি প্রসন্নাজ্জেন্দ্রিয়মনাঃ তাঁহাকেই সুস্থ বলা যায়। এইরূপ যে সুস্থ তাঁহারই রাত্রিকালে দুগ্ধ পান করা একটি সুপথ্য। মানব শরীরে এই সকল কার্য্যের বিকৃতি ঘটিলেই অসুস্থ বলিয়া নির্দেশ করা যায়। সুস্থ ব্যক্তি রাত্রিকালে দুগ্ধ পান করিলে দোষ, অগ্নি, ধাতু প্রভৃতি স্ব স্ব ক্ষেত্রে বহিয়া কার্য্য করিতে সক্ষম হয় এবং শরীরে বল আনয়ন করে। অবশ্য

কেবল দুগ্ধ পান করিলেই হয় না, পরিশ্রমও চাই। পরিশ্রমের কথা অপর একদিন বলা যাইবে।

দুগ্ধ শিশুগণের প্রধান খাদ্য। দুগ্ধ যদি শিশুগণ পান করিতে না পায়, তাহা হইলে তাহাদের জীবনী শক্তি ক্রমেই হ্রাস পাইয়া থাকে। একমাত্র মাতৃসুগ্ধ পান করিয়া শিশুগণের দেহ পুষ্ট হইতে পারে না। যখন অতি শিশু থাকে যথার্থ যখন শিশুর বয়স ছয় মাসের ও কম থাকে তখন মাতৃসুগ্ধে কাজ চলিতে পারে বটে কিন্তু এই বয়সের অধিক হইলে, অন্ততঃ দাঁত না উঠা পর্য্যন্ত জাস্তব দুগ্ধই শিশুগণের প্রাণ রক্ষা করে বলিলেও অতুক্তি হয় না। এক্ষণে দুগ্ধের বস্তুগুলি নাম আছে তন্মধ্যে বালজীবন একটি। দুগ্ধ যে কেবল শিশুগণের পক্ষেই উপযোগী তাহা নহে, ইহা বলকারক এবং জ্বর-নিবারক সুতরাং বৃদ্ধের পক্ষেও বিশেষ উপযোগী। দুগ্ধ আবাল বৃদ্ধ বনিতা সকলেই সেবন করিতে পারেন এবং সকলেরই নিয়মিত দুগ্ধ সেবন করা উচিত।

সকল দুগ্ধই যে সকল ব্যাধিতে প্রয়োগ করা চলে সেই সকল ব্যাধির নাম এস্থলে উল্লেখ করা যাইতেছে। অগ্নিপিত্ত, পাণ্ডুরোগ, শোথ, গুল্ম, উদর রোগ, অতিসার, জ্বর, দাহ, শোথ, যোনিদোষ, শুক্রদোষ মূত্ররোগ; বাতপিত্ত রোগ, ক্ষীণ এবং ক্ষত রোগে দুগ্ধ পথ্য প্রয়োগ করিলে একাধারে আহার ও ঔষধ দুইয়েরই কার্য্য করিয়া থাকে। অবশ্য চরক সুশ্রুত প্রভৃতি আয়ুর্বেদীয় প্রামাণ্য গ্রন্থ সকল যে অর্কট প্রকার দুগ্ধের কথা বলিয়াছেন, তাহার মধ্য হইতে কোন দুগ্ধ প্রয়োগ করিলে বেশী ফললাভ করা যায়, সে বিষয় প্রয়োগকারীর বিশেষ চিন্তা করা প্রয়োজন। দুগ্ধ দ্বারা বমন, বিরেচন,

স্নেহন প্রভৃতি কৰ্ম্য করান যায়। এবং নশ্ব, প্রলেপ ও অবগাহন প্রভৃতি কার্য্যও চলিতে পারে।

বাংলা দেশে অগ্ৰাণ্য দুগ্ধ অপেক্ষা গোদুগ্ধের প্রচলন বেশী। অন্যাগ্ৰ্য দুগ্ধের ব্যবহার আছে বটে তবে গোদুগ্ধের তুলনায় নিতান্তই অল্প। বাংলা দেশে অগ্ৰাণ্য দুগ্ধ অপেক্ষা গোদুগ্ধের প্রচলন বেশী হওয়ার কারণ কি? গোদুগ্ধ সত্র পাওয়া যায় এবং গোদুগ্ধের মূল্য অপেক্ষাকৃত কম বলিয়া গোদুগ্ধের প্রচলন বাংলায় বেশী। বাংলায় এমন অনেক পল্লী আছে, যেখানে মহিষাদি নাই কিন্তু গাভী সর্বত্র বিরাজিত। কেবলমাত্র এজগ্ৰ্য গোদুগ্ধের প্রচলন বেশী নয় পরন্তু অষ্ট প্রকার দুগ্ধের মধ্যে গোদুগ্ধই শ্রেষ্ঠ। কথিত হইয়াছে;—

“ষা দু শাতং মুহু স্নিগ্ধং বাহুলং শ্লক্ষুপিচ্ছিলম্ ॥

গুরু মন্দং প্রসন্নস্ত গব্যং দশগুণং পয়ঃ ॥

তদেবং গুণমের্বোজঃ সামাগ্ৰাদতি বন্ধয়েৎ ॥

প্রবরং জীবনীযানং ক্ষীরমুক্তং রসায়নম্ ॥”

—চরক সংহিতা

অর্থ এই যে, গাভীর দুগ্ধ দশগুণ যুক্ত। স্নাদু, শীতল, মুহু, স্নিগ্ধ, বাহুল (ঘন), শ্লক্ষু, পিচ্ছিল, গুরু, মন্দ ও নিশ্চল এই সকল গুণ গোদুগ্ধে আছে। এই সকল গুণ থাকিতে এবং ওজ ধাতুর সহিত সাম্য হওয়াতে গোদুগ্ধে ওজ ধাতুর বৃদ্ধি হয়। জীবনীয়দিগের মধ্যে এই দুগ্ধ রসায়ন স্ততরাং অগ্ৰাণ্য দুগ্ধ অপেক্ষা শ্রেষ্ঠ। গোদুগ্ধ সকল দুগ্ধ অপেক্ষা শ্রেষ্ঠ বলিয়া আনরা এই প্রবন্ধে গোদুগ্ধের কথা প্রথমেই আলোচনা করিব।

যে কোন প্রকার দুগ্ধই ইউক না কেন সকল দুগ্ধই জ্বাল দিয়া ব্যবহার করা উচিত। অবশ্য গোদুগ্ধের ধারোক্ষ পাইলে ভিন্ন কথা। ধারোক্ষ

গোদুগ্ধের কথা পরে বলিব। দুগ্ধ জ্বাল দিবার প্রণালী এস্থলে জানিয়া লওয়া কর্তব্য। জ্বাল দিবার জগ্ৰ্য দুগ্ধ যত পরিমাণ লওয়া হইবে, সেই পরিমাণ জল (অবশ্য জল বিশুদ্ধ হওয়া চাই) মিশ্রিত করিয়া উম্মুনে চড়াইয়া দিতে হইবে। উম্মুনের আগুনে যেন ধোঁয়া না থাকে, সে বিষয় সাবধান হইতে হয়। কারণ ধোঁয়ায় দুগ্ধ নষ্ট করিয়া দেয় এবং সেই দুগ্ধ সেবন করিলে অজীর্ণাদি ব্যাধি হইবার সম্ভাবনা। যখন জলাংশ মরিয়া গিয়া দুগ্ধাংশ রহিবে তখন নামাইয়া লইতে হইবে। যদি দুগ্ধাংশ কিছু মারিরা ফেলা যায় তাহা হইলে সেই দুগ্ধ বেশী গুরুপাক হইয়া থাকে। গুরুপাক দ্রব্য জীর্ণ করা সকলের পক্ষে সম্ভব হয় না। এইরূপ জ্বাল দেওয়া দুগ্ধই সর্বাপেক্ষা প্রশস্ত।

দুগ্ধের সহিত কিছু চিনি বা মিষ্টা মিশ্রিত করিয়া সেবন করা উচিত। দুগ্ধে চিনি বা মিষ্টা মিশ্রিত করিলে, দুগ্ধ বেশ মধুর রস সম্পন্ন হইয়া থাকে। চিনি বা মিষ্টা মিশ্রিত করিতে হইলে, এক ছটাক দুগ্ধে চায়ের চামচের এক চামচ চিনি বা মিষ্টা মিশ্রিত করিলেই কার্য্যোপযোগী হইয়া থাকে।

পূর্বেই বলিয়াছি, গোদুগ্ধের ধারোক্ষই প্রশস্ত। দোহনের পর সেই দুগ্ধের গরম অবস্থাকে ধারোক্ষ কহে। ধারোক্ষ দুগ্ধ জ্বাল দেওয়া দুগ্ধ অপেক্ষা অধিক বলকারী কিন্তু সকল সময় অনেকের পক্ষে ধারোক্ষ দুগ্ধ মিলে না বলিয়া বাধ্য হইয়া জ্বাল দেওয়া দুগ্ধ পান করিতে হয়। ধারোক্ষ দুগ্ধ অমৃত তুল্য, বলকারক, ত্রিদোষ-নাশক, শীতল, লঘু এবং দীপন।

সকালে গাভী দোহন করা দুগ্ধ সন্ধ্যাকালে দোহিত দুগ্ধ অপেক্ষা গুরু ও শীতল হইয়া থাকে।

কারণ রাত্রিকালে গাভী সকল বিশ্রাম করে এবং বিশেষ শান্ত হয়। সন্ধ্যাকালের দুগ্ধ লঘু এবং বাত-শ্লেষ্মা-নাশক হইয়া থাকে। ইহার কারণ দিবসে গাভী সকল ব্যায়াম সেবন করিয়া থাকে এবং সূর্য্যাকিরণ পায়।

আয়ুর্বেদ শাস্ত্রে কথিত হইয়াছে যে, গাভীর বর্ণের সহিত দুগ্ধের গুণের পার্থক্য ঘটিয়া থাকে। কৃষ্ণবর্ণের গাভীর দুগ্ধই উত্তম। এই ক্রমই বোধ হয়, আমাদের কৃষ্ণ ঠাকুরের শ্যামলী, ধবলী প্রভৃতি গাভীর ভিতর শ্যামলীর নামই প্রথম। কৃষ্ণবর্ণের গাভীর দুগ্ধ বহুগুণযুক্ত এবং বায়ুনাশক।

গাভীর আহার বিশেষ গাভীর দুগ্ধের গুণের পার্থক্য ঘটিয়া থাকে। যে সকল গাভী স্বাধীন ভাবে বিচরণ করিতে পায় এবং ঘাস, খড়, কার্পাস বীজ খাওয়ারূপে গ্রহণ করে, সেই সকল গাভীর দুগ্ধ

অত্যন্ত সুপাণ্ড। কলিকাতায় গাভী সকল যেরূপ কেবলমাত্র খড়, ভুসি, খোল ও জল খাইয়া থাকে, সেইরূপ পল্লীতে গাভীগণ স্বচ্ছায় মাঠে চরিয়া কাঁচা ঘাস খাইয়া থাকে। এই জগৎ কলিকাতার দুগ্ধ অপেক্ষা পল্লীর দুগ্ধ অনেক পরিমাণে সুমিষ্ট, ঘন এবং বলকারক।

দুগ্ধের সর সেবন করিলে বলবৃদ্ধি, বায়ু বিনষ্ট এবং শুক্র উৎপাদিত হইয়া থাকে। এই সকল ক্ষেত্রে দুগ্ধের সর প্রয়োগ করিলে বিশেষ সুফল লাভ করা যায়। অবশ্য পেটের দিকে লক্ষ্য রাখিতে হয়, কারণ দুগ্ধের সর গুরু পাক। এইরূপ দুগ্ধ যেন জীর্ণ জ্বর এবং অগ্নিমান্দ্যে বিশেষ উপকার করে। যেহেতু দুগ্ধ যেন ত্রিদোষনাশক, লঘু ও অগ্নিবৃদ্ধিকারক।

(ক্রমশঃ)

জাতক ও জননী

মেজার হাসান সোহরাওয়ার্দী, M. D. F. R. C.

S. L. M Dublin.

খাত্তাদির নিয়ম

আমাদের দেশে সাধারণতঃ লোকে বলিয়া থাকে যে, ছেলে দুধ তুলিলে তাহার স্বাস্থ্য ভাল হয়; কিন্তু তাহা ভুল। তাহার দুধ তুলিবার একমাত্র কারণ যে তাহাকে বেশী খাওয়ান হয়। খাওয়ার দোষে শিশুদের প্রায়ই পেটের অসুখ হয় এবং অনেক সময় বমিও করিতে থাকে। বেশী খাইলে প্রায়ই এই সকল লক্ষণ দেখা দেয়।

সুতরাং খাওয়া পরিমাণে এবং সময়মত হওয়া উচিত। পরিমাণ মত না হইলে শিশুর ছোট পেট ভারি বাড়িতে থাকে এবং ভবিষ্যতে এইরূপে বড় হইয়া যায় এবং পরিণামে স্বাস্থ্য খারাপ হইয়া যায়। ছেলেকে খাওয়াইবার একটা নিয়ম বাঁধিয়া লওয়া আবশ্যক। প্রথমদিন ৩ বার খাইতে দিলেই যথেষ্ট হইবে। তাহার পর হইতে দিনের মধ্যে ৩ ঘণ্টা অন্তর খাওয়ান উচিত। সকাল ছয়টার

সময় বেলা ৯ টায় দুপুর ১২টায়, বৈকাল ৩টায়, সন্ধ্যা ৬টায় রাত্রি ৯টায় এবং রাত্রি ১২টায় শেষবার খাওয়াইয়া আবার সকাল ৬টায় দুধ খাওয়াইতে হয়। যদি ঐ রকম নিয়ম করিয়া ঠিক সময়ে মাই খাইতে দেওয়া হয় তাহা হইলে শিশুও সুস্থ থাকে এবং মাও অনেকক্ষণ বিশ্রাম পায়। এই সময়ে উভয়েরই খুব বিশ্রামের প্রয়োজন। তিন বৎসর বয়স পর্য্যন্ত শিশুরা রাত্রে ১২ঘণ্টা নিদ্রা যাইবে এবং সকালে ও বিকালে কিছুক্ষণের জন্ত শোওয়া বিশেষ দরকারী। যখন হাওয়া বিশেষ ঠাণ্ডা নয়, তখন শিশুদের বারান্দায় শোয়ান ভাল। তাহাদের এইরূপে অভ্যাস করিলে নির্দিষ্ট সময়ে শোওয়া তাহাদের অভ্যাসের মধ্যে হইয়া যায়, এবং মাতারও বিশ্রামের ব্যাঘাত কম হয়। বিশ্রামের অভাবে প্রায়ই তাহাদের অসুস্থ হয়। তবে ঘুম পাড়াইবার জন্ত তাহাদের কোন ঔষধ খাওয়ান উচিত নয়। ছেলে কঁাদিলেই ক্ষুধা পাইয়াছে বলিয়া তাহার মুখে মাই গুঁজিয়া দেওয়া খারাপ। অনেক সময় পেট ফাঁপিলে বাহ্য প্রস্তাব করিয়া বিছানা ভিজাইলে বা পিণাসা পাইলে ছেলে কঁাদে। যদি কঁাদিবার সময় ছেলে পা গুটাইয়া, মুখ লাল করিয়া কঁাদে তাহা হইলে পেট ঢপ্ ঢপ্ করে কিনা দেখিতে হইবে। পেট ফাঁপিলে একটু মৌরীর জল, ডিলওয়াটার কিংবা গ্রাইপ ওয়াটার খাইতে দিলে উপকার হয়। বাহ্য প্রস্তাব করিলে বিছানা বদলাইয়া শুকনো বিছানা দিলেই চূপ করে এবং পিণাসা পাইলে একটু ঠাণ্ডা জল খাওয়াইলে কান্না থামিয়া যায়। কান্নার অন্ত্যস্ত কারণও থাকিতে পারে। অনেক সময়ে দেখা যায় যে, ছোট একটা কঁাকর বা খড় প্রভৃতি জিনিষ শিশুর বিছানার সঙ্গে

থাকিয়া তাহাকে কষ্ট দেয়। তাহা সরাইয়া দিলে কান্না থামিয়া যায়।

শিশুর সেবায় আমাদের দোষ

আমাদের দেশে মেয়েরা অনাবশ্যক ভাবে ছেলেদের সেবা বাড়াইয়া তুলে। ছেলে একটু নড়াচড়া বা শব্দ করিবামাত্রই তাহাকে তুলিয়া মাই দিতে থাকে। সর্বদা কোলে লইয়া ছেলেরও অভ্যাস খারাপ করে। আজকাল শিক্ষিতা মেয়েরাও নানা প্রকার অনিষ্টকর উপায়ে ছেলেদের চূপ রাখিবার ব্যবস্থা করে। চুষিকাঠি মাইবোতল, রবারের তৈয়ারী মাইএর বোঁটার মত চুষনি ছেলেদের চুষিতে দেয়। এ অভ্যাস বড়ই খারাপ। প্রথমতঃ একটা কু-অভ্যাস, দ্বিতীয়তঃ সর্বদা ঘষার মাড়ী উচু হইয়া বহির হয়। তৃতীয়তঃ তাহার চাপে তালু উঁচু হইয়া নাকের ভিতরের রাস্তা সঙ্কীর্ণ করে। তাহাতে নিশ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যাঘাত হয় এবং ফুসফুসের বৃদ্ধি হয় না বলিয়া বুক চওড়া হইতে পায় না; এজন্য ফুসফুস দুর্বল হইয়া নানাপ্রকার পীড়া হয়। ছেলেদের এডিনয়েড্ নামক পীড়া যাহাতে বৃদ্ধি বিবেচনার হ্রাস হয় ইহাই তাহার প্রধান কারণ; চতুর্থতঃ এই সব চুষনি যেখানে সেখানে পড়িয়া যায় এবং সাধারণতঃ আয়া বা বি তাহাদের ময়লা কাপড়ে পুঁছিয়া পুনরায় শিশুর মুখে তুলিয়া দেয়। সুতরাং তাহার সহিত নানাপ্রকারে বীজাণু শিশুর শরীরে প্রবেশ করিয়া আমাশয়, পেটের পীড়া প্রভৃতি রোগ জন্মায়। আমাদের দেশে কিছু-কে দুধ খাওয়ান প্রথা শিশুর স্বাস্থ্যের পক্ষে বিশেষ ভাল নয়। কারণ দুধ খাওয়াইবার সময় বুদ্ধাঙ্গুলির নখ দুধের মধ্যে ডুবাইয়া দেওয়া হয়। নখে অনেক ময়লা ও বিষাক্ত দ্রব্য সংকীর্ণ থাকিতে পারে, সেজন্য

শিশুর পেটের অস্থখ, হজমে ব্যাঘাত ও আমাশয় পর্যন্ত হইতে পারে। সুতরাং খাওয়াইবার পূর্বে হাত ভাল করিয়া সাবান দিয়া ধুইয়া ফেলিতে হয়। বিন্দুক অপেক্ষা চামচ ভাল; বিন্দুকের মতই বাঁট-ওয়ালা একপ্রকার বিলাতী চামচ পাওয়া যায়, তাহা সর্বাপেক্ষা উপযোগী। তবে পূর্বোক্ত প্রকারে ভাল করিয়া হাত এবং নখ ধুইয়া পরিকার রাখিলে বিন্দুকের দ্বারা দুধ বিনা আশঙ্কায় খাওয়ান যাইতে পারে।

শিশুর মলমূত্র ত্যাগ।

শিশু পায়ে বসিবার উপযুক্ত হইলে তাহাকে পায়ে কিস্বা চেশ্বারপটে বসাইয়া বাহ্য করিবার অভ্যাস করাইতে হইবে। কয়েকদিন নিয়মিত ভাবে এ অভ্যাস করাইলেই শিশু নিয়মিত সময়ে বাহ্য করে। মেঝে বা উঠানে যেখানে সেখানে বাহ্য করাইয়া ফেলিয়া রাখিতে নাই; কারণ বাহ্যতে মাছি বসিয়া তাহাদের পায়ের এবং ডানার সহিত মল-মূত্রের দূষিত পদার্থ তুলিয়া লইয়া খাওয়া ও জলে বসে এবং নানাপ্রকার রোগের সৃষ্টি করে। অতএব একটা নির্দিষ্ট স্থানে বাহ্য করাইয়া তৎক্ষণাৎ তাহা পরিকার করিয়া ফেলিতে হইবে, কিস্বা চেশ্বারপটে

ঢাকা দিয়া রাখিতে হইবে। তাহা যদি না হয়, তবে তাহার উপর ছাই চাপা দিলে মাছি বসিতে পায় না।

প্রথম হইতেই এইরূপ সব লক্ষ্য রাখিয়া, খাওয়া ঘুমান, বাহ্য করা প্রভৃতি সকল কাজ নিয়মাবদ্ধ করা যায়, এবং এইরূপ ভাল অভ্যাস তরুণাবস্থায় করিলে ভবিষ্যতে তাহা স্বাভাবিক হইয়া দাঁড়ায়। ছোট বেলা হইতে অনিয়ম, কু-অভ্যাস হইয়া গেলে গৃহ-স্থের পক্ষে ছেলে মানুষ করা বড়ই কষ্টকর হইয়া দাঁড়ায়; কিন্তু এই প্রকার কু-অভ্যাস সাধারণতঃ নিজেদের কর্তব্যক্রটি বা অগ্রাহ্যের ফলে হইয়া থাকে। আমাদের দেশের মধ্যবৃত্ত বা গরীব পরিবারেরই বেশী কষ্ট হইয়া থাকে। কারণ তাহার চাকর বা কি রাখিতে সক্ষম হয় না।

শৈশব হইতে ভাল শিক্ষা দিলে বড় হইয়া একে-বারে পাল্টাইয়া যাওয়া সম্ভব নহে। প্রবাদ আছে যে, “কচিতে না মুইলে বাঁশ, সে করে ট্যাস ট্যাস”। শিশু বড় হইলে পিতামাতা যেন শিশুপালনে অযোগ্যতা বা অসাবধানতার জাগ্রত প্রতিমূর্তি হইরা না দাঁড়ায়, সে বিষয়ে প্রত্যেক পিতামাতার বিশেষ লক্ষ্য রাখা অবশ্য কর্তব্য।

মনে রাখিবেন

প্রতি মিনিটে একটি করিয়া গরু রপ্তানি হয় ;
আমাদের শিশুরা দুধ না পাইয়া রোগে ভুগিয়া মরে।
সমবেত চেষ্টায় গো-রপ্তানি নিবারণ হইতে পারে।

আবাহন

শ্রীহরেন্দ্রনাথ সিংহ

কা'র আগমনে উঠিল ধরায়
 সুখের লহরী ভেসে,
 পুলকে পূরিত প্রেমিকা প্রকৃতি
 সেজেছে মোহিনী বেশে !
 চামেলী টগর মালতী সখীরা
 সফল সমাধি-হারা,
 সৌদাল বকুল অশোক পলাশ
 আমোদে আকুল তাঁ'রা !
 মলয় আসিয়া ক'রে যায় কানে
 অতিথি এসেছে দ্বারে,
 চন্দন-চূয়া-চর্চিত-কর—
 ভালবাসো যারা যারে ।
 বরষের পরে এসেছে ফাগুন
 সবারে তুষিতে আজ,
 মানবে লইয়া হোলির খেলায়
 মাতিবেন ঋতুরাজ !
 আবীর মাখিয়া কর কোলাকুলি
 বীজাণু নাশিবে তায়,

চির অরিজনে বুকে ঠাই দাও
 সে যেন না বাদ যায় ।
 সবার মিলমে এ মহা মিলন
 একতা স্বজন করে ;
 যন্ত্রণা ভরা ব্যাধি দুখ জরা
 চোখের নিমিষে হরে ।
 প্রাণের প্রেরণা দিতেছে ফাগুন
 কোরোনাকো অপচয়,
 অন্তর খানি শান্তি লভিলে
 ব্যাধি আর নাহি রয় ।
 নব বসন্তে কছিছে কোকিল
 কুহ কলরব ডাকে,
 তুলে ধর দেহ মৃদল মলয়ে
 ব্যাধি যদি কারো থাকে ।
 মধুর এ ঋতু ক্ষণকাল রবে
 লুটেলও তার জাতি,
 (শেষে) স্বপনের সম স্মরণে জাগিবে
 সুখের বাসররাতি ।

জীবাণু-রহস্য

শ্রীমূলচন্দ্র মুখোপাধ্যায়

চিরকাল ধরিয়া জীবাণুরা মানুষের কিংবা পশুর দেহকে অকস্মাৎ যারপরনাই বিধ্বস্ত এবং বিক্ষুব্ধ করিয়া আসিতেছে। ফল যে কেবলমাত্র খারাপই হইয়া আসিতেছে তাহা নহে। অনেকক্ষেত্রে ভালও হইয়া থাকে। কখনো তাহারা প্রস্তুত থাকিবার অবসর পর্য্যন্ত দেয় না, যে কোনো সময়ে এবং যে কোন স্থানে এবং কোন জিনিসে নিজের প্রভাব বিস্তার করিতে তৎপর হয়। কোনো পরিবারের মধ্যে ধীরে ধীরে সংক্রমিত হইতে থাকে। বুদ্ধি পাইবার কোনো সুযোগ না থাকিলে নিঃশব্দে বসিয়া থাকে এবং সুবিধা বোধ করিলে কয়েক ঘণ্টার মধ্যে অসংখ্য জীবাণু সৃষ্টি করিতে থাকে। বিলুপ্তি লাভের সর্বাপেক্ষা সুবিধাজনক স্থান, হয় গরম দুধ না হয় গলিত মাখন কিংবা ঐ ধরণের অন্য কিছু।

কতকগুলি জীবের আহাৰ্যের মধ্যে নিশ্চিন্তভাবে প্রসার লাভ করিয়া খাণ্ডদ্রব্যকে একেবারে দূষিত করিয়া ফেলে এবং অল্প কতকগুলি ততক্ষণে সমস্ত দেহের মধ্যে এত প্রচুর পরিমাণে বিলুপ্ত হইতে থাকে যে সমস্ত বিরুদ্ধ শক্তিকে ক্রমশঃ প্রতিহত করিয়া কিম্বা পশুর দেহে রোগ উৎপাদন করিতে সমর্থ হয়। কখনো কখনো মানুষের আহাৰ্যের পূর্বেই আহাৰ্যে বিবাক্ত হইয়া থাকে, এবং এত ভীষণ হইয়া থাকে যে অভ্যস্ত অল্পসংখ্যক কয়েকটি জীবাণুতেই সমস্ত দেহ অসাড় হইয়া যায় এমনকি মৃত্যু পর্য্যন্ত ঘটয়া থাকে। ইহাই প্রকৃতপক্ষে আহাৰ্যে বিষ মিশ্রণ। পক্ষান্তরে জীবাণুরা কঠে কিংবা দেহের অভ্যন্তরে প্রবেশ করিবার সময় কোনো রকম কিছই মনে হয়না, কোন

কোন জীবাণু বরং সেখানে তাহারা বেশ নির্বিবাদে বংশবৃদ্ধি করিতে পারে। অতিসহন্যই কার্য্য করিয়া থাকে, কেহ কেহ বা কিছুদিন সর্ব্ব করিয়া থাকে।

আমরা খাণ্ডদ্রব্যের পরিচ্ছন্নতা এবং কি করিয়া খাণ্ডদ্রব্য স্পর্শ করিতে হয়, তাহার সম্বন্ধে আলোচনা করিতেছি, সুতরাং খাণ্ডদ্রব্যে জীবাণু প্রবিষ্ট হইলে হইলে যে তাহা বিবাক্ত হইয়া মানব শরীরের কি প্রকার ক্ষতি করিতে পারে, তাহাই বুঝিবার চেষ্টা করিব।

বোধ করি মানুষের বহু পূর্বেই বীজাণুর অস্তিত্ব ছিল। মানুষের অস্তিত্বের বহু পূর্ব হইতেই তাহাদের কার্য্যপদ্ধতি ক্রমশঃ বিস্তার লাভ করিয়া পশু-শরীরে রোগের সৃষ্টি করিয়া মৃত্যুর পথ প্রশস্ত করিয়া দিতেছে। কোনো কালে মানুষ যে বীজাণুর হাত হইতে রক্ষা পাইয়াছিল তাহার একমাত্র কারণ বোধ করি বীজাণুরা আক্রমণের পদ্ধতিতে ঠিক অভ্যস্ত ছিল না। কিন্তু মানুষের অসাবধানতার সুযোগে তাহাদের যথেষ্ট সুবিধা হইয়াছে। সেই হইতেই কতকগুলি অভ্যাস এবং অসাবধানতাই মনুষ্য-শরীরে বীজাণু-ঘটিত রোগের একমাত্র কারণ।

বৈজ্ঞানিকগণ বীজাণু-সংক্রান্ত ব্যাপারটি এইরূপে আবিষ্কার করিলেন, যে মানুষ, পশু এবং কীট-পতঙ্গের শরীরে ভীষণভাবে আক্রমণ করিতে শুরু করিয়াছে এবং তাহার ফলে রোগ ও মৃত্যুর হার ক্রমশঃ বৃদ্ধি পাইতেছে। সমস্ত শতাব্দীর মধ্যে এটি একটি রহস্যময় এবং আশ্চর্য্যজনক কীর্ত্তি! ইহাদের মধ্যে অনেকেই সাধারণের স্বাস্থ্য-পরীক্ষক হইয়া উঠিয়াছেন।

এই সকল বৈজ্ঞানিকগণ কতকগুলি বিভিন্ন প্রকারের বীজাণু আবিষ্কার করিয়াছেন। কোনটি যক্ষ্মারোগের কোনটি বা টাইফয়েড জ্বরের, কোনটি আমাশয়ের কোনটি বা Sore Throat এর। মানুষের এই সকল পরম শত্রু, ডিপথিরিয়া প্রভৃতি রোগের বীজাণু সমস্ত দেহকে বিধ্বস্ত এবং জর্জরিত করিতেছে। তাঁহারা জানিয়াছেন সর্ববাপেক্ষা ভয়ানক বিষ 'bacillus botulinus' দ্বারা আহাৰ্য্য সাংঘাতিকভাবে বিধ্বস্ত হইয়া থাকে। সামান্য কয়েকটি বীজাণুতে একটি মানুষের প্রাণ পর্য্যন্ত নষ্ট হইতে পারে। সৌভাগ্যের কথা অগাধ বীজাণুর বিষ দেহে প্রবিষ্ট হইলে, ফল খুব খারাপ হয় না কারণ প্রবলতর বীজাণুরই প্রাধান্য বলবান হয়।

এই সকল বৈজ্ঞানিক চিকিৎসকগণ ইহাদের কার্য্যকলাপ, গতিবিধি, ফলাফল সমস্তই পুঙ্খানুপুঙ্খরূপে পর্যালোচনা করিয়াছেন। একটি বীজাণু-পরীক্ষক একটি সত্যঘটনা এইরূপে লিপিবদ্ধ করিয়াছেন।

নিপুণা গৃহিণী মিসেস মজুমদার সন্ধ্যাবেলা পাঁচ জনের মত নানারকম মুখরোচক খাবার প্রস্তুত করিলেন। সকলেই বেশ তৃপ্তর সহিত খাইয়াছিলেন। কিন্তু ছয় ঘণ্টা হইতে ঠিক কুড়ি ঘণ্টার মধ্যে মিসেস মজুমদার এবং অন্য দুইজন ভয়ানক অসুস্থ হইয়া, বমি, দান্ত, হিকা এবং জ্বর লইয়া শয্যা আশ্রয় করিলেন। কয়েক ঘণ্টার মধ্যেই একটি বিশবর্ষীয়া কন্যা মারা গেল এবং একটি ছন্দপোষ্য শিশুও রোগাক্রান্ত হইয়া পড়িল। স্বাস্থ্য-বিভাগে বীজাণু-পরীক্ষকের নিকট খবর গেল। সকলেই মাংসকেই দূষিত বলিয়া স্থির করিয়াছিলেন কিন্তু যে মেয়েটি মারা গেল, সে চপ খায় নাই কিন্তু

'পুডিং' অনেকটা খাইয়া ছিল। যে দুজন আরো অসুস্থ হইয়া ছিল তাহারা অন্য সমস্ত জিনিষ খাইয়া পুডিং কিছু কিছু খাইয়াছিল। একজন সম্পূর্ণ সুস্থ ছিল সে পুডিং মোটেই খায় নাই।

অতএব ভাল করিয়া পরীক্ষা করিলে পুডিংকেই দূষিত বীজাণুর কারণ সাব্যস্ত করা উচিত।

পরীক্ষকের রিপোর্টে জানা গেল পুডিংএ কলেরার জীবাণু প্রবেশ করিয়াছিল এবং তাহারা শুধু অসুস্থ হইয়া ছিল তাহাদের দেহে এই বীজাণুর প্রতিষেধক বীজাণু ছিল।

পুডিংয়ের মাংসে কেমন করিয়া রান্নার পরেই কলেরার বীজাণু প্রবেশ করিয়াছিল তাহারই ফলে এই ভীষণ অবস্থা।

পরীক্ষকের আরো বিশ্বাস চপের মধ্যেও বীজাণু ছিল। মিসেস মজুমদার উহাতে হস্ত স্পর্শ করিবার সঙ্গে সঙ্গেই তাঁহার হাত দূষিত হইয়াছিল। এবং তাহার পর ভালো করিয়া হাত ধুইয়া কোন তোয়ালেতে মুছিয়া ফেলিয়াছিলেন। রান্নার পর তিনি হাত দিয়া স্পর্শ করিয়া পুডিংটিকে বিধ্বস্ত করিয়া ছিলেন এই চমৎকার গরম খাবারের ভিতর তাহারা তাহারা যতক্ষণ না ঠাণ্ডা হইল ততক্ষণের অসংখ্য বীজাণু সৃষ্টি করিল তাহার পর মনুষ্যশরীরে প্রবেশ করিয়া কি ভীষণ কাণ্ডই না করিল।

একটু সাবধানতা সহকারে পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন হইয়া রান্না করিলে এই বিষম বিভ্রাট ঘটিত না। অতএব পাটিকার বিশেষ পরিচ্ছন্নতা অভ্যাস করিতে হইবে। কাঁচা চপ স্পর্শ করিবার পর হাত ভাল করিয়া ধুইলে বীজাণু বোধকার এতবড় একটা কাণ্ড করিতে করিতে সমর্থ হইত না। পরিচ্ছন্নতা অভ্যাসটি না করিলে জীবনব্যাপা দুর্ভোগ এবং জীবননাশেরও সম্ভাবনা।

গ্রহর সাবাত গরম জল একটি ভাল বুরুষ একটি পরিষ্কার তোয়ালে প্রভৃতি সাবধানতার সহিত ব্যবহার করিলে বীজাণুর হাত হইতে সহজেই রক্ষা পাওয়া যাইবে।

রক্তহীনতা এবং তাহার প্রতিকার

রক্তহীনতায় এ যাবৎ লৌহ ঘটিত ঔষধ (আয়রণ) ব্যবহার করা হইতেছে। নানা প্রকার পরীক্ষা এবং বহু গবেষণা ও অনুসন্ধানের পর দেখা যাইতেছে যে লৌহ ঘটিত ঔষধ সহজে হজম হয় না। অধিকন্তু অজীর্ণ সৃষ্টি করে। খাতনামা চিকিৎসক গণ পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছেন যে রক্ত কণিকা হইতে প্রস্তুত হিমোজেনের সহিত রক্তদোষনাশক ও রক্ত পরিকারক ঔষধ মিশাইয়া রোগীকে দিলে অতি সত্ত্বর রোগীর দেহে নূতন রক্তকণিকা গঠিত হয় এবং সঙ্গে সঙ্গে রক্তহীনতা ও আনুসঙ্গিক দুর্বলতা ও অন্যান্য উপসর্গ দূর হইয়া যায়। সচ্য রক্তকণিকা হইতে প্রস্তুত সিরাপ হিমোজেন নানা প্রকার রক্ত পরিকারক ঔষধের সঙ্গে মিশাইয়া দেওয়াতে হিমোজেন ও হিমোজেনের বিভিন্ন কম্পাউণ্ডগুলি অবস্থা-ভেদে ব্যবস্থা করিয়া রক্তহীনতায় ও দুর্বলতায় বিশেষ ফল পাওয়া যাইতেছে।

সিরাপ হিমোজেন রক্তহীনতায় সর্বোত্তম ঔষধ।

দীর্ঘকাল রোগ ভোগের পর রক্তহীনতা দুর্বলতা, এবং অন্যান্য জটিল উপসর্গ দূর করিবার জন্য বহু গবেষণা ও পরীক্ষার ফলে সচ্য রক্তকণিকা হইতে সিরাপ হিমোজেন প্রস্তুত হইতেছে। হাঁস-পাতালে রোগীদিগকে ব্যবহার করাইয়া এবং পরে তাহাদের রক্ত পরীক্ষা করিয়া দেখা গিয়াছে যে অন্যান্য ঔষধ অপেক্ষা ইহা দ্বারা সত্ত্বর অধিক পরিমাণে রক্তকণিকা গঠিত হয়।

রেডিও হিমোজেন উইথ ভিটামিন কম্পাউণ্ড। রক্তহীনতা ও তৎসহ স্নায়বিক দৌর্বল্য, শরীরের স্বাভাবিক পরিপুষ্টির অভাব জনিত ক্ষীণতা, পুরাতন ফুস্ফুসের পীড়া, খাড়াভাবে জনিত দুর্বলতা ও কাজে অক্ষমতা, ক্লান্তি, লবঙ্গাঙ্গীন অবসাদ প্রভৃতি উপসর্গে ইহা অমোঘ ঔষধ।

সিরাপ হিমোজেন উইথ নরম্যাল সিরাম।

রক্তহীনতার সহিত অজীর্ণ, অগ্নিমান্দ্য বর্তমান থাকিলে, বিশেষতঃ যক্ষ্মা প্রভৃতি ক্ষয় প্রবণ ধাতুতে ইহা সমধিক উপযোগী।

সিরাপ হিমোজেন উইথ ফসফো লেসিথিন।

স্নায়বিক দুর্বলতা, অবসাদ, ইন্ড্রিয়ের শিথিলতা হিষ্টিরিয়া প্রভৃতি উপসর্গসহ রক্তহীনতা বর্তমান থাকিলে এই ঔষধ অত্যাশ্চর্য্য ফলদায়ক।

কুইনো হিমোজেন উইথ কুইনাইন কম্পাউণ্ড।

(কুইনাইন, আরসেনিক, নক্সভমিকা, এমোন ক্লোরাইড, সিনেমিক এলডিহাইড হিমোগ্লোবিন ইত্যাদি)

ম্যালেরিয়া প্লীহা যকৃৎ সংক্রান্ত জ্বর ও তত্ত্বজনিত রক্তহীনতা ও দুর্বলতায় অমোঘ ঔষধ।

সিরাপ হিমোজেন ইউথ

হাইপোক্সফাইট্‌স্ কম্পাউণ্ড।

কুইনাইন হাইপোক্স	ট্রীকিনিন হাইপোক্স
ক্যালসিয়াম ,	পটাসিয়াম ,
আয়রণ ,	ম্যাঙ্গানিজ ,

হাঁপানি, পুরাতন সর্দি, কাশি ইত্যাদি, যক্ষ্মা এবং বাবতীয় ফুস্ফুস সংক্রান্ত পীড়া সহ রক্তহীনতা বর্তমান থাকিলে ইহা অতিশয় হিতকারী। রক্তহিত ম্যালেরিয়া জীবানু নষ্ট করিতে ইহা অদ্বিতীয়। এই ঔষধ ম্যালেরিয়া জনিত রক্তহীনতা দূর করিতে ও ম্যালেরিয়ার পর নূতন রক্ত গঠনে বিশেষ সাহায্য করে এবং পুনরায় ঐ রোগ দ্বারা আক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা থাকে না।

হিমো-স্মার্ট প্যারিলা হিমোজেন উইথ

হিমো-মণ্ট ।

গোট (স্বর্ণ) ও আয়ো ডাইজন্ড স্মার্সপ্যারিলা ।

(হিমোজেন উইথ মণ্ট একট্রাক্ট)

উপদংশ (সিকিলিস) স্মায়ুর বিকার, রক্তহ্রাষ্ট, বাত ইত্যাদি সহ রক্তহীনতায় ইহার তুল্য ঔষধ নাই ।

সিরাপ হিমোজেনের সহিত মণ্ট একট্রাক্ট মিশ্রিত হওয়ায় এই ঔষধটি হৃৎস্বাদ, সুপাচ্য হইয়া রক্তহীনতার আশ্চর্য ফলদান করে ।

সিরাপ হিমোজেন উইথ লিভার একট্রাক্ট ।

ম্যারো-হিমোজেন ।

(হিমোজেন উইথ বোন ম্যারো স্প্রীন একট্রাক্ট মণ্ট ইত্যাদি)

বহু গবেষণার ফলে, মিনট ও মার্ক প্রভৃতি খ্যাতনামা বিজ্ঞানবিদ লিভার একট্রাক্ট নামক রক্তহীনতার আশ্চর্য মর্হৌষধ আবিষ্কার করিয়াছেন; ঐ লিভার একট্রাক্ট সিরাপ হিমোজেনের সহিত মিশ্রিত থাকায় এই ঔষধটি সর্বপ্রকার রক্তশূণ্যতায়ই আশ্চর্য ফলদায়ক ।

রক্তশূণ্যতায় রক্ত (Bone marrow) ও স্প্রীন একট্রাক্ট মিশ্রিত হিমোজেন অত্যশ্চর্য উপকারী ।

THE
BENGAL
IMMUNITY
Co. Ltd.
(Estd. 1919)

The Premier-Organisation in
India for the manufacture
of Sera. Vaccines and
Injection Products.

Laboratory fitted with up to
date apparatus.

টেলিগ্রাম; "INJECTULE"

বেঙ্গল ইমিউনিটি কোং
লিমিটেড

স্থাপিত—১৯১৯ ।

ভারতে সর্বপ্রথম ও সর্বশ্রেষ্ঠ

সিরাপ (Serum). ভ্যাক্সিন (Vaccine)

—এবং নানাবিধ—

ইন্জেক্সনের (Injection) ঔষধ

প্রস্তুত কারক ।

মূল্য তালিকা ও অন্ত্র বিবরণের অন্ত্র নিম্ন ঠিকানার পত্র লিখুন :—

১৩৩মং মঙ্গলদা স্ট্রীট, কলিকাতা ।

বাংলাবিশ্বাস মাংস-গ্রন্থির বর্ধন

কতক বালক বালিকার বাংলাকালে গলার ভিতরের lymphoid tissue গুলির অতিশয় বৃদ্ধি হেতু tonsils, adenoids প্রভৃতি রোগের স্থিতি হইয়া থাকে। ঐ সকল টিস্যু ফুলা ভাবটা কিছু কাল পরে কমিয়া যায়, আর কতকগুলির প্রায় কিছুদিন বর্তমান থাকিতে দেখা যায়।

হাঁসপাতালে সাধারণতঃ একশত ছেলে মেয়ের ভিতর প্রায় পঞ্চাশ জনের এই মাংসগ্রন্থি-ঘটিত রেখা বর্তমান থাকিতে দেখা যায়। এই সকল মাংসগ্রন্থি-ঘটিত রোগগুলিকে আমরা চারি ভাগে বিভক্ত করিব। (১) মাংস-গ্রন্থির সাধারণ বর্ধন (২) অল্প বর্ধন—(ক) অল্পকালস্থায়ী (খ) অধিক কাল স্থায়ী (৩) Adenoids (নাসিকার রোগ) এবং (ক) টনসিল বর্ধন

(১) মাংস-গ্রন্থির সাধারণ বর্ধন। পরীক্ষায় দেখা যায় যে প্রায় অধিকাংশ বালক বালিকার মাংস গ্রন্থিগুলি সাধারণ অবস্থায়, বেশী বয়স হইবার পূর্বেই বেশ বড় হইয়া থাকে। ইহাতে উহাদের স্বাস্থ্যের কোন অন্ত্রবিধা ঘটে না। কোন কোন বালক বালিকা পুরুষানুক্রমে এই রোগ হইতে ভুগিতে থাকে। উহাদিগকে বিশেষ যত্ন সহকারে স্বাস্থ্যকর স্থানে লালন পালন করিলেও এই রোগের হাত হইতে অব্যাহতি লাভ করা দুর্লভ ব্যাপার।

চিকিৎসার সময় দেখিতে হইবে যে এই বৃদ্ধি কোন যক্ষ্মা সংক্রান্ত কিনা। কারণ যক্ষ্মা সংক্রান্ত ও সাধারণ বর্ধনের চিকিৎসা প্রায় একই ভাবে হইয়া থাকে। সাধারণ বর্ধনের পক্ষে টিনচার অব

আইওডিন দিয়া পেট করিলে রোগের উপশম হইতে দেখা যায়। (১) অল্প বর্ধন। (ক) অল্প কাল স্থায়ী—নাসিকাস্থ চর্ম্মের ঘা হইতে এই রোগের উৎপত্তি হয়। কিন্তু ঘাটি এত অল্প যে চিকিৎসক তাহা নির্ধারণ করিতে পারেন না। এই স্থলে ঘাড়ের (Neck) মাংসগ্রন্থিগুলি রুগ্ন হইয়া পড়ে। এই রোগের সহিত প্রায় হাম হইয়া অল্প জ্বর দেখা যায়। মাংসগ্রন্থি এত ফুলিয়া উঠে যে কমিতে প্রায় দুইমাস কাল লাগিয়া যায়।

চিকিৎসার পূর্বে ঘাটি বাহির করাই সর্বাপেক্ষা উৎকৃষ্ট। কিন্তু পূর্বেই বলা হইয়াছে যে উহা অতি দুর্লভ কার্য। টনিক ঔষধের সাহায্যে চিকিৎসা করা উত্তম। কিন্তু বাহিরে লাগাইবার জন্য Iodineই উৎকৃষ্ট। সমভাগে আইওডিনের সহিত চর্বি (Lard) মিশাইয়া মলম করিয়া লাগান যাইতে পারে।

(খ) Acute অবস্থা হইতেই প্রায় দীর্ঘকাল স্থায়ী রোগ হইতে দেখা যায়। এইরূপ স্থলে কয়েক একটীর স্থলে কতকগুলি মাংস গ্রন্থি এক সঙ্গে রুগ্ন হইয়া পড়ে। উপরোক্ত ঔষধে রোগ না কমিলে, বুঝিতে হইবে যে রোগটি দীর্ঘকাল স্থায়ী হইয়া পড়িয়াছে।

(৩) ও (৪) এই দুইটি রোগের সম্বন্ধ এত ঘনিষ্ঠ যে উহাদিগকে পৃথক না করিয়া দেখান যাইতে পারে। ছুরিকার সাহায্যে চিকিৎসা (অর্থাৎ অস্ত্রোপচার) না করাই আধুনিক জগতের আদর্শ হইয়া উঠিয়াছে। পূর্বে মাংসগ্রন্থির কিছু বৃদ্ধি লক্ষ হইলেই প্রায় অস্ত্রোপচার দ্বারা চিকিৎসা করা

হইত। ফ্রেঞ্চ সাহেব বলেন যে “প্রায় শতকরা ৮০ জনের ভিতর বিষ (Toci of infectivn) না থাকার জন্য অস্ত্রোপচারের আবশ্যক হয় না এবং কথা বলা ও নিশ্বাস প্রশ্বাসের অসুবিধা না হইলে, অস্ত্রোপচার করা কোন মতে উচিত নয়”।

আইওডিন্ কিম্বা কারবলিক্ দিয়া পেণ্ট করিলে অনেক সময় রোগীকে আরাম বোধ করিতে দেখা

যায়। টনসিল্ Septic হইলে operation করা যাইতে পারে।

বার কেহ কেহ বলেন যে বি (B) জাতীয় ভাইটামিনের অভাব হইলে lymphoid tissue গুলির বর্দ্ধন হইতে থাকে। উপযুক্ত খাদ্য এবং isidine ব্যবহার করিলে টনসিলের হাত হইতে নিষ্কৃতি পাওয়া যাইতে পারে।

নবজাত সন্তানের প্রতি

পিতামাতার কর্তব্য

শিশুদের শরীরে যাহাতে কোনো রোগ না প্রবেশ করিতে পারে, তাহার ব্যবস্থা ঠিক কোন সময় যে করিতে হইবে, অনেক মাতাপিতারই তাহা একটি সমস্যা হইয়া দাঁড়াইয়াছে। এ সম্বন্ধে তাহার ডাঃ Archibald L. Hoyue এর উপদেশানুসারে কার্য করিলে উপকৃত হইবেন।

তিনি বলেন,—শিশুর শরীরে অণু কোনো প্রকার রোগ না থাকিলে ৪ হইতে ৬ মাস বয়সের সময় বসন্তের প্রতিষেধক টীকা লওয়া দরকার। শরীরে যদি কোনো চর্মরোগ যথা—একজিমা প্রভৃতি থাকে তবে যতদিন না শিশু সুস্থ হয় কোনো মতেই টীকা দেওয়া উচিত নয়।

একটু বেশী বয়সে টীকা দেওয়া অপেক্ষা একবারে জন্মের কিছুকাল পরে টীকা দিলে, আর কোনো বিপদের আশঙ্কা থাকে না। হেমন্ত ও শীত এই দুই ঋতুতে টীকা দেওয়ার প্রশস্ত সময়। কারণ গ্রীষ্মকালেই নানারূপ সংক্রামক রোগের প্রাদুর্ভাব বেশী হয়।

ডিপথিরিয়া রোগের প্রতিষেধক Toxin Anti-Toxin—এক বৎসর বয়সের সময়ই দেওয়া ভাল।

শিশুকে যদি বসন্তের জন্য টীকা দেওয়া হইয়া থাকে তবে তাহার দাগ শুকাইবার সঙ্গে সঙ্গেই ডিপথিরিয়া প্রতিষেধক—(Toxin-Antoxin) দেওয়া যাইতে পারে।

পীতজ্বরের জন্য প্রতি সপ্তাহ অন্তর Toxin-এর পাঁচটি Hypodermic ইন্জেক্সন দেওয়া উচিত। বৎসরের যে কোনো সময়ের ইহা দেওয়া চলে। বসন্তের টীকা শুকাইবার সঙ্গে সঙ্গে এই জ্বব প্রতিষেধক ইন্জেক্সন দেওয়া যায়।

শিশুকে যদি ডিপথিরিয়ার Toxin দেওয়া হইয়া থাকে তবে পীতজ্বরের প্রতিষেধক Injection দেওয়ার জন্য অন্ততঃ মাস ছয়েক অপেক্ষা করা ভাল।

শিশুর দ্বিতীয় বৎসরেই জ্বর প্রতিষেধক Injection দেওয়ার প্রশস্ত সময়।

অত্যন্ত শিশু অবস্থায় এই সকল রোগের প্রতিষেধকগুলি দেওয়া সমস্ত সন্তানের শুভাকাঙ্ক্ষী মাতাপিতার একান্ত কর্তব্য, কারণ এইগুলি ঠিক মত দিলে শিশুর কোনো রোগের বা জ্বরের সম্ভাবনা একেবারে থাকে না।

সিগারেটের ধূমপান ও তাহার বিষময় ফল

অগ্ন্যাগ্নি উপায়ে তামাক সেবন অপেক্ষা সিগারেটের সাহায্যে ধূমপান অধিকতর ক্ষতিকারক। নতুন কিস্তি তামাক পাতা পানের সহিত ব্যবহারে কেবল মাত্র নিকোটিন্ (Nicotine) নামক বিষই শরীরস্থ হয়। কিন্তু সিগারেটে অগ্নি সংযোগ হইলে এক প্রকার রাসায়নিক প্রক্রিয়া সংঘটিত হইয়া থাকে।

পাইপ বা চুরুটের সাহায্যে ধূমপান করিলে Nicotine দুইটি মাত্র রাসায়নিক পদার্থের সৃষ্টি করিয়া থাকে—যথা Collidine এবং pyridine কিন্তু সিগারেটে ঐ নিকোটিন তিনটি পদার্থের সৃষ্টি করিয়া থাকে। যথা—Furfurole, acrolein এবং Carbone monoxide.

ধূমপানকারীদিগের নিকট সিগারেটই সর্বাপেক্ষা ক্ষতিকারক। আমরা জানি তামাকের উপরেই কাগজ জড়াইলেই সিগারেট নির্মাণ হইল। খড় প্রভৃতি দ্রব্য দ্বারা কাগজ প্রস্তুত হয়। যখন এই কাগজের সহিত নিকোটিন পুড়িলেই উপরোক্ত তিনটি রাসায়নিক পদার্থ নির্গত হইতে থাকে। পাইপ বা চুরুটে যে দুইটি রাসায়নিক পদার্থ দেখিতে পাওয়া যায়, উহা সিগারেটে যে তিনটি পদার্থ দেখিতে পাওয়া যায় তাহা হইতে সম্পূর্ণরূপে বিভিন্ন।

মত্ত প্রস্তুত সময়ে এই furfurole দেখিতে পাওয়া যায়। কিন্তু মত্ত কিছুকাল রক্ষা করিবার পর এই furfurole বিনষ্ট হইয়া যায়। পণ্ডিতেরা এই furfurole কে মত্ত হইতে পক্ষাণ গুণ অধিক ক্ষতিকারক বলিয়া ধারণা করিয়াছেন। এই জন্তই নবজাত মত্ত এত প্রথর! অতএব সিগারেট-ধূমপানকারী নবজাত মত্ত পানকারীর ন্যায় একই furfurole উদরস্থ করিতেছেন। Living tissues পক্ষে আবার সিগারেটের furfurole আরও পক্ষাণ গুণ ক্ষতিকারক।

মদ্যপানের নেশা কাটিয়া গেলে এক প্রকার “খোঁয়াড়ী” ভাব (drunken stupor) থাকে। সিগারেট-ধূমপানকারীও তদবস্থা প্রাপ্ত হইতেন, যদি ইহার সহিত acrobin নামক পদার্থ না থাকিত। Acrobin উত্তেজক বটে কিন্তু ইহার একটা বদগুণ আছে।

এই রূপ বিষাক্ত ধূম বায়ু গমনাগমনের পথ দিয়া যাতায়াত করে বলিয়া মস্তিষ্কস্থিত নবজাত শির গুলির বিশেষ ক্ষতি হয়। এবং বাল্যে এই কদর্য অভ্যাসের দাস হইলে, মস্তিষ্কের পূর্ণ বিকাশ লভ সম্পূর্ণ অসম্ভব হইয়া পড়ে।

শিশুর শরীরের মঙ্গলের জন্য দশটি উপদেশ

— — — — —

১। শিশুর জন্মের পূর্বে আপনার এবং আপনার স্বামীর স্বাস্থ্য ভাল থাকা চাই—

সুস্থকায় পিতামাতার সন্তান সাধারণতঃ সুস্থকায়ই হইয়া থাকে। যে শিশু যত সুস্থকায় হইয়া জন্মায় রোগাদির হাত হইতে কষ্টও সে ততই কম পাইয়া থাকে। শিশুর মাতার শরীর ভাল হইলেই শিশু স্তন্যদুগ্ধ ভালরূপে পাইয়া থাকে। শিশুর পিতার স্বাস্থ্য ভাল হইলে তবেই পরিবারের ভরণ পোষণ হইতে পারে। শিশুর জন্মের পূর্বে এবং পরে মায়ের শরীর ডাক্তারের দ্বারা পরীক্ষিত হওয়া উচিত। সাধারণ ডাক্তারের ফি দিতে না পারিলে শিশু-স্বাস্থ্য-সমিতির ডাক্তার এবং নার্সদের নিকট হইতে সকল প্রকার প্রয়োজনীয় সাহায্য পাইবে।

২। শিশুর জন্মের প্রথম এক বৎসর, শিশু বেশার ভাগই স্তন্য দুগ্ধ খাইবে।

শিশুকে স্তন্য দুগ্ধ খাওয়াইয়া মানুষ করিতে হইবে এই কথা সর্বদা মনে রাখিবেন। যদি ইহা অসম্ভব হয়, কতক অংশ স্তন্য দুগ্ধ ও অপরংশ ভাল গো-দুগ্ধ (নার্সের নিকট হইতে প্রস্তুত করিবার প্রণালী শিখিয়া) শিশুকে দিতে হইবে। শিশুকে নিজের দুগ্ধ খাওয়াইতে পারা সম্বন্ধে কখনও নিরাশ হইয়া পড়িবেন না এবং নার্সের উপদেশ ছাড়া ইহার অগুণা করিওনা। নিজের দুগ্ধ খাওয়াইয়া যে শিশুকে মানুষ করা হয় তাহার স্বাস্থ্য বেশ ভাল হয় এবং সেই সন্তানই দীর্ঘায়ু হয়। মাতৃদুগ্ধে শিশুর জন্মগত অধিকার এবং শিশু যে স্তন্য পান করিবে

ইহাই প্রকৃতির নিয়ম। প্রকৃতিকে ফাঁকি দিলে আপনাকে তাহার দ্রুত শাস্তি ভোগ করিতেই হইবে।

৩। শিশুকে নিয়মিত ভাবে খাওয়াইতে হইবে—
সে স্তন্য দুগ্ধই হউক বা বোতলের দুগ্ধই হউক।

শিশু কাদিয়া উঠিলেও কিম্বা তুমি অথবা উত্তর অগ্ন্যাগ্ন আত্মীয় স্বজনরা শিশুর ক্ষুধা পাইয়াছে মনে করিলেই যে উহাকে খাওয়াইতে হইবে তাহা অত্যন্ত ভুল। ক্ষুধা পাওয়া ছাড়া শিশুর কাদিবার আরও অনেক কারণ আছে—যথা শরীরে বেদনা, অস্বস্তি, কাপড় ভেজান, গায়ে ঠাণ্ডা লাগা, অসুখ প্রভৃতি।

শিশুকে খাওয়ান নার্সের নির্দেশানুযায়ী প্রত্যেক দুই, আড়াই, তিন ঘণ্টা অন্তর ঠিক নিয়মিত ভাবে চালাইতে হইবে। খাওয়া অনিয়মিত ভাবে হইলেই শিশুর পেট খারাপ হইবে। বমি, পাতলা পায়খানা পেট কামড়ান, বদহজম প্রভৃতি শরীরে খারাপ হওয়ার সকল কারণগুলিই এই অনিয়মিত খাওয়ান হইতে আরম্ভ। এই সকল রোগ জন্মিলেই শরীরের ওজন না বাড়িয়া উন্টা কমিতে আরম্ভ হয়, রাত্রে স্নানিত্রা হয় না ও শিশু ছটফট করিতে তাহা থাকে। হইলেই বুঝিতে হইবে শিশু সুস্থ নাই।

৪। দুগ্ধের পরিমাণ ঠিক হওয়া উচিত—

দুগ্ধের পরিমাণ অল্প হওয়া ভাল নয়, কিন্তু পরিমাণ বেশী হওয়া আরও অনিষ্টকর। ভিন্ন ভিন্ন বয়সে শিশুর পাকস্থলীর পরিমাণও বিভিন্ন হয়। এমন কি সমান বয়সের শিশুদের মধ্যেও দেখা যায় এক জনের অপরিজন অপেক্ষা অধিক বা অল্প পরিমাণ

খাওয়া দরকার হয়। ইহার কারণ চিকিৎসকেরাই ঠিক বলিতে পারেন। এ সকল ক্ষেত্রে সম্পূর্ণভাবে ডাক্তারের পরামর্শের উপর নির্ভর করা উচিত। পাকস্থলীকে অধিক খাওয়া ভারি করিলে উহাতে রোগ জন্মে এবং সময়ে সাবধান না হইলে শিশু আজীবন কষ্ট পায়।

৫। শিশু এবং আপনার নিজের সম্বন্ধে বিশেষ ভাবে পরিকার পরিচ্ছন্ন থাকিবেন।

পরিকার পরিচ্ছন্নতা যে কেবল মাত্র দেখিতে সুন্দর তাহা নহে, ইহা স্বাস্থ্যের পক্ষে নিতান্ত আবশ্যিক। আমাদের শরীরের প্রধান তিন শত্রু—ময়লা, রোগ এবং মৃত্যু। আমাদের স্বাস্থ্যের পক্ষে তিন সহায়,—পরিকার পরিচ্ছন্নতা, স্বচ্ছলতা এবং মনের শান্তি, এই কথাটি আমাদের সর্বদা স্মরণ রাখিতে হইবে। কেবলমাত্র নিজের শরীরের পরিকার পরিচ্ছন্নতার প্রতি দৃষ্টি রাখিলেই চলিবে না—পাঁড়া প্রতিবেশী সকলকেই এই বিষয়ে সুশিক্ষা দিতে হইবে। কারণ আপনার এবং আপনার পারিবারিক স্বাস্থ্য আপনার চারিদিকের অবস্থার উপর সম্পূর্ণ নির্ভর করে। শিশুর খাওয়া সম্বন্ধে বিশেষ ভাবে পরিকার পরিচ্ছন্ন থাকিতে হইবে—স্তন পরিকার রাখিবেন, বোতলের দুধ খাওয়ান হইলে সেই বোতল সম্বন্ধে বিশেষ সাবধান হইতে হইবে; বাসা যথাসম্ভব পরিকার রাখিবেন, কাপড় চোপড় ও বাসন (বিশেষতঃ যে সকল পাত্র শিশুর দুধ গরম করিতে প্রয়োজন হয়) যাহাতে পরিকার থাকে তাহা দেখিবেন! শিশুকে খাওয়ানোর সময় এবং খাওয়া তৈয়ারি করিবার সময় নিজের হাত ভাল করিয়া ধুইয়া লইবেন এবং সর্বোপরি নিজের রাখিবেন

মাছি যাহাতে কোনও প্রকারে খাওয়ার সংস্পর্শে আসিয়া না পড়ে।

৬। শিশুর গায়ে পর্যাপ্ত পরিমাণে বিশুদ্ধ হাওয়া বাতাস ও সূর্যের আলো লাগাইবেন।

শিশুর জীবন ঠিক একটি ক্ষুদ্র বৃক্ষের মতন—বাতাস ও সূর্যালোক উভয়ই উহার পক্ষে নিতান্ত প্রয়োজনীয়। ঘরের দরজা জানালা খুলিয়া রাখিয়া যাহাতে হাওয়া চলাচল ভাল হয় এবং বাহিরের আলো বেশ আসিতে পারে তাহার প্রতি লক্ষ রাখিবেন। শরীরের অনিষ্টকারী যে সকল ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র কীট বাতাসে ঘুরিয়া বেড়ায় সূর্যালোক ও বিশুদ্ধ বায়ু তাহাদের পরম শত্রু। শিশুর চোখে যাহাতে সূর্যের আলো গিয়া না পড়ে তাহা দেখিবেন। ঘরের জানালা দিন রাত্রি খুলিয়া রাখিয়া দিবেন। বর্ষা বাদলা না থাকিলে রাত্রের হাওয়া গায়ে লাগিলে কোনও অনিষ্ট হয় না, বরং রাত্রের বন্ধ হাওয়াই শরীরের পক্ষে বিশেষ অনিষ্টকর। অবশ্য ঝড় ঝাপটা হইতে নিজেকে রক্ষা করিতে হইবে ও প্রয়োজন হইলে জানালায় পর্দা টাঙ্গাইবে ও মশারি ব্যবহার করিবেন। বাড়ীর ভিতর সর্বোপেক্ষ ভাল ঘরটি শিশুর জন্য রাখিতে হইবে। বৃষ্টিবাদলার সময় ছাড়া শিশুকে ঘতট! ঘরের বাহিরে রাখা যায় ততই ভাল।

৭। শিশুকে আরামে রাখিবার জগৎ যত প্রকার ব্যবস্থা সম্ভব, তাহা করিতে হইবে।

শিশু আরামে থাকিতে পাইলে খুসি হয়। আরামে না থাকিতে পাইলেই খুঁতখুঁতে ও ছটফটে হয়। শিশুর আরামের জগৎ তিনটি জিনিষ বিশেষ দরকার নিতান্ত জল উপযুক্ত পোষাক। শিশুদের অনেক বেশী পরিমাণে ঘুমের আবশ্যিক—প্রথম কয়েক সপ্তাহ প্রতিদিন কুড়ি হইতে বাইশ ঘণ্টা, তৎপরে

ছয় মাস ঘোল হইতে আঠার ঘণ্টা এবং এক বৎসর হইলে চৌদ্দ পনের ঘণ্টা ঘুমের আবশ্যক হয়। শিশুকে উহার নিজের বিছানায় শোয়াইয়া রাখিবেন। চারিদিক সকল প্রকার গোলমাল বন্ধ করিয়া দিবেন ও শিশুকে যেন ঘুমের সময় কেহ বিরক্ত না করে তাহা দেখিবেন। শিশুকে পর্যাপ্ত পরিমাণে জল দিবে। ভিতরে এবং বাহিরে উভয়তঃ। দিনের মধ্যে ফুটান জল ঠাণ্ডা করিয়া অনেকবার দিতে হইবে—এমন কি রাত্রেও যেন কয়েক বার দেওয়া হয়। শিশুদের কান্নার মানে অনেক সময় তেফাঁ পাওয়া। দিনে একবার করিয়া স্নান তো করা হইতেই হইবে, উপরন্তু ভিজা গামছা দিয়া মাঝে মাঝে গা মুছাইয়া দিতে হইবে। শিশুর জামাকাপড় পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখিতে হইবে। ইহা যত কম জবড়জঙ্গ হয় ততই ভাল—বেশী ভারী এবং আঁটসাঁট হইলে সহজে নিশ্বাস লওয়া মুশ্কিল হয় এবং রক্ত চলাচল ও হজমের পক্ষে বাধা প্রধান করে। উপরোক্ত উপদেশগুলি পালন করিলেই শিশু সুখী হইবে।

৮। ডাক্তারের উপদেশ ছাড়া শিশুকে কোনও প্রকার ঔষধ দিবেন না।

ডাক্তারের উপদেশ ছাড়া আপনি নিজেও কোনও প্রকার ঔষধ ব্যবহার করিবেন না। শিশুকে ঠাণ্ডা রাখিবার জন্য বাজারে যে সকল নানা প্রকার পেটেন্ট ঔষধ বা সিরাপ আছে তাহা কখনও ব্যবহার করিবেন না। এই সকলের মধ্যে প্রায়ই আফিং দেওয়া থাকে এবং ঔষধ খাইয়া শিশু সময়ে সময়ে এমন ঘুমাইয়া পড়ে যে সে ঘুম আর কখনও ভাঙে না।

৯। শিশুর স্বাস্থ্য ভাল থাকিলেও মাঝে মাঝে ডাক্তারকে দেখাইয়া তাহার সম্বন্ধে ব্যবস্থা লওয়া

ভাল। ডাক্তারের ফী দেওয়া শক্ত হইলে নিকট-বর্তী শিশু-হাসপাতালে লইয়া যাইবেন। শিশু কিছুমাত্র অসুস্থ বোধ করিলেই তৎক্ষণাৎ ডাক্তার দেখাইতে হইবে, শিশু বিশেষ ভাবে পীড়িত হওয়া পর্যাপ্ত কখনও অপেক্ষা করিবেন না। এ সম্বন্ধে নিজের কদব্য কলাকার জ্ঞান কখনও ফেলিয়া রাখিবেন না। অনেক সময় ইহার জ্ঞান পরে পস্তাইতে হয়। এই প্রকার বিলম্ব অত্যন্ত বিপজ্জনক—বিশেষতঃ গ্রীষ্মকালের অসুখে। ডাক্তারকে ডাকিতে পাঠাইয়া তাহার আসা পর্যাপ্ত শিশুকে দুধ দেওয়া বন্ধ করিয়া দিবেন ও চায়ের চামচের এক চামচ কেফ্টরয়েল খাওয়াইয়া দিবেন। ঘরের দরজা জানালা খুলিয়া দিয়া শিশুর গায়ে একটি পাতলা জামা পরাইয়া দিয়া আস্তে আস্তে বিছানায় শোয়াইয়া দিবেন। কিছু ঠাণ্ডা সিদ্ধ জল খাওয়াইয়া দিলে ভাল হয়। এই সব কাজগুলি যত শীঘ্র সম্ভব করিতে পারিলেই ভাল, কারণ সকল সময়েই মনে রাখিতে হইবে বিলম্বের জ্ঞান শিশুর মৃত্যু পর্যাপ্ত হইতে পারে।

১০। শিশুর যত্ন ও চিকিৎসা সম্বন্ধে প্রতিবেশীদের কথা অনুসারে চলিবেন না। উহার অবশ্য শিশুর মঙ্গল চায় কিন্তু তাহাদের ও সম্বন্ধে জ্ঞান কিছুই নাই। ডাক্তার ও নার্স, ইহাদের কথা অনুসারে চলিবেন। আপনার প্রতিবেশীর শিশুর পক্ষে যে খাড়া উপযুক্ত ছিল, আপনার শিশুর পক্ষে তাহা বিষ হইতে পারে। আপনার শিশুর অসুখ ঠিক আপনার প্রতিবেশীর শিশুর অসুখের স্থায় দেখাইতে পারে কিন্তু হয়তো উহা সম্পূর্ণ ভিন্ন ধরনের চিকিৎসা প্রয়োজনীয় এবং এ সম্বন্ধে ঠিক উপদেশ এক মাত্র ডাক্তারেরাই দিতে পারেন।

চন্দ্রন

যথাসম্ভব ময়রার দোকানের খাত্ত পরিত্যাগ করিতে চেষ্টা করা উচিত। চা-চপের দোকানে কোনক্রমেই প্রবেশ করা উচিত নয়। নানাবিধ কারণে ময়রাদোকানের খাবার, চা চপের দোকানের খাত্তাদি, রাস্তার ফেরিওয়ালার ঝালছোলা বাদাম ভাজা প্রভৃতি বিষবৎ হইয়া উঠে। প্রত্যেকের জানা উচিত; এইরূপ খাত্ত খাইয়াই ক্ষয়কাশ, ডিশপেরিয়া, নিউমোনিয়া, কলেরা প্রভৃতির উচ্ছৃঙ্খল নৃত্যে সহরবাসীর জীবনশক্তি তিল তিল করিয়া কমিয়া যায়।

* * *

ছোট ছোট ছেলেকে অল্প বয়সে জোর করিয়া বসাইতে বা হাঁটাইতে শিখান অনুচিত। এইরূপ করায় হয়ত মাতাপিতা বা আত্মীয় স্বজনের শিশু-প্রীতির উৎকট খেয়াল চরিতার্থ হয় কিন্তু শিশুর দেহের গঠন কমবেশী বিকৃত হইয়া যায়।

* * *

শারীরিক পরিশ্রমে যঃখানি দেহের ক্ষয় হয় মস্তিষ্ক পরিচালনার পরিশ্রমে তাহার আড়াই গুণ ক্ষয় হয়। কাজেই যাহারা অত্যধিক মস্তিষ্ক চালনা করেন, তাহাদিগকে প্রত্যহ কিছু কিছু শারীরিক পরিশ্রম করা একান্ত কর্তব্য। এরূপ শারীরিক পরিশ্রমে মস্তিষ্ক পরিচালনার পরিশ্রমে ক্ষয়িত অংশের পরিপূরণের সহায়তা করিবার জন্ত, যন্ত্রগুলিকে সুপরিচালিত করে, খাত্তদ্রব্য ভালরূপ হজম হয়, শরীরের রক্তমাংস বাড়িয়া যায়, অস্থি হইতে পারে না।

* * *

নির্ম্মল বাতাসের একান্ত প্রয়োজন। রাত্রে যে কোন ঋতুতেই হউক না কেন আলো না জ্বলাইয়া রাখিয়া, সব দরজা, জানালাগুলি বন্ধ না করিয়া শয়ন করা উচিত। ঘরের মধ্যে আসবাব পত্র দিয়া ঘরটিকে যথাসম্ভব বায়ু চলাচলের অনুপযুক্ত করিয়া তোলা অনুচিত বাসগৃহ মনুষ্যেরা বাসের জন্ত, জিনিষপত্রের বাসের জন্ত নহে। তাহাদের জন্ত ভাঁড়ার গৃহ ও অগ্নি কোন ঘরের ব্যবস্থা করা একান্ত কর্তব্য। জানালা দুইদিকের সাম্নাসাম্নিই বসান উচিত, যাহাতে বাতাস বিনা বাধায় উত্তমরূপে সঞ্চালিত হইতে পারে।

* * *

সহরের অনেক বাড়ীর মেয়েদের কিছুই করিতে হয় না। বি. চাকর, রাঁধুনী সকল কার্যই সম্পন্ন করিয়া দেয়। কিন্তু বাটনা বাটা, জলতোলা, কাপড় কাচা প্রভৃতি কার্য্য অর্থবান গৃহস্থ ঘরের মেয়ে হইলেও তাহাদের স্বাস্থ্যের খাতিরে করা কর্তব্য।

* * *

ছয় ঘণ্টা হইতে আট ঘণ্টা নিদ্রা যাওয়া উচিত। আট ঘণ্টার বেশী বা ছয় ঘণ্টার কম নিদ্রা যাওয়া সঙ্গত নয়। শিশুদের আরও অধিক পরিমাণ নিদ্রার প্রয়োজন।

* * *

ধূমপান করা একান্ত অশ্রাব্য। পূর্ণবয়স্ক ব্যক্তির পক্ষে পরিমিত ভাবে ধূমপান তত অনিষ্টকর না হইলেও বালক ও যুবকদিগের পক্ষে উহা সত্যসত্যই অনিষ্টকর। ধূমপান দ্বারা পরিপাকশক্তি ক্ষীণ হয়,

স্মৃতিশক্তি দুর্বল হয়, মানসিক পরিশ্রমের শক্তি অনেক কমিয়া যায়, চক্ষু নাড়ীর কার্যে শিথিলতা আসে, যকৃতের দোষ জন্মে। এবং ক্রমে ক্রমে জড় ভাবাপন্ন করিয়া ফেলে। স্ত্রীলোকের দোস্তা বা গুল খাওয়া নিতান্ত অনুচিত।

* * *

দৈনিক ২০ ঘণ্টার মধ্যে অন্ততঃ একটা ঘণ্টা একান্ত মনোযোগের সহিত ব্যায়াম করা উচিত। পল্লীগ্রামে থাকিলে যতই মশারী টাঙ্গান যাউক না কেন, যতই খানা ডোবায় কেরোসীন তৈল দেওয়া যাউক না কেন ম্যালেরিয়া বীজবাহী মশকী কামড়াইবেই। সহরে থাকিলে যতই নাকে মুখে রুমাল চাপা দেওয়া যাউক না কেন, যতই ফেরিওয়ালার জিনিষ না খাওয়া যাউক না কেন যক্ষ্মার বীজাণু শরীরে আসন পাতিবেই। এসবকে এড়াইয়া চলা সোজা হয়, যদি রীতিমত ব্যায়াম করিয়া শরীরটিকে পাষণের মত সুদৃঢ় করিয়া ফেলা যায়। ব্যায়াম করিলে শরীরের প্রতিষেধক শক্তি বাড়িয়া যায় আর এই প্রতিষেধক শক্তিই রোগের জীবাণু শরীরস্থ হইলেও ধ্বংস করিয়া ফেলে।

* * *

তারের সূতার ঘুড়ি উড়াইতে বিপদ—

টেলিগ্রাফ এবং টেলিফোনের তারের সাহায্যে কতকগুলি ঘুড়ি ছেলে উড়াইতে যাইয়া প্রাণ দিয়াছে, বাহাতে ঘুড়ি উড়াইবার সময় বালকরা ইলেকট্রিক তার ব্যবহার না করে তজ্জগৎ প্রত্যেক মাতাপিতার সতর্ক হওয়া উচিত। তারঘূক্ত ঘুড়ি প্রস্তুত করা বাহাতে আর না প্রস্তুত করিতে পারে তজ্জগৎ বিশেষভাবে লক্ষ্য রাখা হইতেছে। ধাতু-নির্মিত ফ্রেম-সংযুক্ত ঘুড়িতে বিপদের আশঙ্কা

ভয়ানক বেশী, এই বিষয়ে প্রত্যেক গৃহস্থের সাবধান হওয়া উচিত।

* * *

(Liver) লিভার—ক্ষুধাবৃদ্ধির প্রধান সহায়ক—

কঠিন রক্তাঙ্গতার ক্ষেত্রে লিভার যথেষ্ট উপকার সাধন করিতে দেখা গিয়াছে, যে সব শিশুদের ক্ষুধা হয় না liver ব্যবহারে তাহারা বিশেষভাবে উপকৃত হইয়াছে। কোন্সে প্রত্যক্ষদর্শী অনুসন্ধিৎসু পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছেন—সুস্থ সবল বাচ্চুরের liver, শিশুদের বহুকালব্যাপী রক্তাঙ্গতায় চমৎকার খাদ্য এবং ইহা ব্যবহারে রক্তবৃদ্ধি, ক্ষুধাবৃদ্ধি বরং সঙ্গে সঙ্গে দেহের ওজনও বৃদ্ধিত হইয়ায়াছে।

বাগান করায় স্বাস্থ্য ও অর্থ

যে কোনো ভদ্রলোকের বাড়ীর সংলগ্ন কোন বাগান থাকা দরকার। কারণ স্বাস্থ্যের পক্ষে ইহা যথেষ্ট উপযোগী তরীতরকারী, শাক শজী প্রভৃতি কিনিয়া খাওয়া অপেক্ষা বাগানে উৎপন্ন জিনিষ টাটকা পাওয়া যায়। সবুজ গাছের হাওয়ায় বেড়ান একটি চমৎকার ব্যায়াম। বাজালীর শাকশজী খাওয়া একান্ত প্রয়োজন—শরীরে কোনো রোগ প্রবেশ করিতে পারেনা। ইহাতে প্রচুর পরিমাণে ‘ভাইটামিন’ থাকে। দেহের বল বৃদ্ধি করিতে ইহা অদ্বিতীয়। বাগানের মাটি খুঁড়িয়া শস্যের বীজ বপন করিতে দেহের যতটা শক্তির প্রয়োজন, তাহাতে ব্যায়ামের কাজ হয়। বাগান করায় একসঙ্গে বড়টা স্বাস্থ্য ও অর্থের উন্নতি হয় খুব কম জিনিষেই তাহা হইয়া থাকে।

ছোট ছোট ছেলেদের 'জিম- নাস্টিক' ক্লাব

এক বৎসরের কম বয়স্ক শিশুদেরও জিমনাস্টিক করান যাইতে পারে। জিমনাস্টিকের পোষাকে আবৃত করিয়া তাহাদের একটি ক্রানেল-আচ্ছাদিত টেবিলে রাখিয়া দিয়া কোনো ব্যায়াম শিক্ষিত লোকের সাহায্যে জিমনাস্টিক হইয়া থাকে।

এই প্রথা আমাদের দেশে প্রচলিত হইলে শিশুর অনেক রোগ নিবারণ এবং প্রতিষেধ হইবে।

যে সব শিশুর 'নার্ড' সবল নহে, তাহাদের ইহাতে প্রভূত উপকার হইবে

শিশুর আহাৰ—

কয়েকটি প্রয়োজনীয় দ্রব্য নিয়মিত ভাবে আহাৰ করাইলে শিশুর শরীরে 'প্রটিন', 'ভাইটামিন মিনারেলস্' (খাদ্যজ দ্রব্য) প্রভৃতি পুষ্টিলাভ করে।

১। একেবারে শিশুর জন্ম তিন কাপ দুধ,— দিনে প্রায় আধসের দুধ খাওয়ান উচিত। বালক-দের ছোট বোতলের একবোতল দুধ নিয়মিত ভাবে পান করানো দরকার।

২। দুই বৎসরের অধিক বয়স্ক শিশুর একটি ডিমের ব্যবস্থা থাকা বাঞ্ছনীয়। চারবৎসর বয়সের পর মাহ, মাংস অথবা আর একটি অতিরিক্ত ডিমের ব্যবস্থা থাকা উচিত।

৩। আপু ছাড়া অন্য দুইটি শাকশজী বা তরী তরকারী বালকদের দিনে দুইবার খাওয়ানো উচিত।

৪। দুইবার টাটকা ফল খাওয়ানো উচিত।

৫। চিৰাইয়া খাওয়ার জন্ম রুটি প্রভৃতির ব্যবস্থা করা উচিত।

৬। আহারের সময় এবং শয্যাভাগের পর ১ ঘাস বা ততোধিক জল পান করা ভাল।

৭। খাবার শেষে সামান্য কিছু মিষ্ট খাওয়ান প্রয়োজন।

বয়স অনুসারে দিনে তিনবার খাওয়া উচিত।

গবর্নমেন্ট স্বাস্থ্য বিভাগের প্রচেষ্টা:

প্রতি বৎসর গণপ্রাণের অশিক্ষিত জন সাধারণের মধ্যে যে সকল সংক্রামক রোগের প্রভাব বিস্তার হইয়া থাকে, তদ্বিষয়ে বাংলা গবর্নমেন্ট বিশেষ দৃষ্টি রাখিতে তৎপর হইয়াছেন। সাধারণ স্বাস্থ্য উন্নতির জন্ম বিগত ১৯১৯ খৃষ্টাব্দে যে বিপুল প্রচেষ্টা চলিতেছিল তাহার সাফল্য নিতান্ত সহজে হইবার নহে। সমগ্র বিভাগের মধ্যে কয়েকজন উপযুক্ত লোক যাহাতে নিযুক্ত হইয়া কাজ করিতে পারে তাহার ব্যবস্থা করা প্রয়োজন। ১৯১৯ খৃষ্টাব্দে এই প্রস্তাবের একটি 'বিল' গৃহীত হয়। স্থানীয় পল্লী সংস্কার-সমিতি হইতে কয়েকজন লোক নিযুক্ত হওয়ার মর্মে একটি আবেদন পত্র গঠিত হয়। কিন্তু ভারতীয় ব্যবস্থাপক সভায় এই প্রস্তাব উত্থাপিত হয় নাই।

সমস্ত বিভাগে এবং প্রদেশে ব্যক্তিগত জীবনের স্বাস্থ্যোন্নতি যাহাতে সাধিত হয় তাহার ব্যবস্থা করিতে কয়েকজনের আর্থিক সাহায্য ব্যতীত তাহা সম্ভবপর নহে।

১৯১৯ খৃষ্টাব্দে কি উপায়ে প্রত্যেক দেশে এবং গ্রামে স্বাস্থ্যরক্ষার সংকল্প, সাফল্য লাভ করে তদ্বিষয়ে একটি আলোচনা হইয়াছিল। এই ব্যাপারে ডিষ্ট্রিক্ট বোর্ড, প্রত্যেক বিভাগের অন্তর্গত থানায় 'সাধারণ স্বাস্থ্য বিভাগ' খোলা হয়। প্রত্যেক স্বাস্থ্য বিভাগের একজন পরিদর্শকও নিযুক্ত হন। এবং ইহাতে অর্থের প্রয়োজন বত হয় তাহা গবর্নমেন্ট স্বয়ং গ্রহণ করিতে প্রতিশ্রুত হন।

ডিষ্ট্রিক্ট বোর্ডের স্বাস্থ্য পরিদর্শকের উপর প্রত্যেক ব্যক্তির রোগ সম্বন্ধে অনুসন্ধানের এবং পরীক্ষার ভার প্রদত্ত হয়। সংক্রামক রোগের বিস্তৃতি প্রতিরোধ করিবার জন্য দেশের স্বাস্থ্য, এবং জন সাধারণের অবস্থা সম্বন্ধে নানারূপ খবরাখবর করাই তাঁহাদের কর্তব্য বলিয়া নির্দ্ধারিত হয়। ১৯২৭ খৃষ্টাব্দে ইহা কতকটা সফলতার পথে অগ্রসর হয়। সর্বশুদ্ধ ৫৭২ টি থানার মধ্যে ৫১৭ টি 'থানা' এই কার্যে যথেষ্ট উৎসাহের সহিত স্থাপিত হয়। এই কার্যে যাহাতে জন সাধারণের সম্পূর্ণ সহানুভূতি এবং উৎসাহ লক্ষিত হয়, তজ্জন্য প্রত্যেক 'থানার' কার্যের দিকে স্বাস্থ্য বিভাগের লক্ষ্য থাকা প্রয়োজন। গবর্ণমেন্ট স্বাস্থ্যবিভাগের একদিকে যেমন স্থানীয় স্বাস্থ্যের প্রতি দৃষ্টি রাখা দরকার অপর পক্ষে ভেমনি, যাহাতে আরো এইরূপ বিভিন্ন প্রদেশে একাধিক স্বাস্থ্যায়ত্তি বিভাগ প্রবর্তিত হয় তাহার ব্যবস্থা করা উচিত।

১৯২৮ খৃষ্টাব্দে শ্রীযুক্ত কুমুদ শঙ্কর রায় স্থানীয় ব্যবস্থাপক সভায় সংক্রামক রোগের প্রতিরোধ কল্পে একটি প্রস্তাব করেন। চিকিৎসকগণ যাহাতে অবিলম্বে কয়েকটির বিভাগের অধ্যক্ষরূপে উপস্থিত থাকিয়া জনসাধারণের অবস্থার একটি রিপোর্ট দেন, তবে কাজের অনেক সুবিধা হয়। ইউনিয়ন বোর্ডের দায়িত্ব অনুভব করিয়া এই সম্বন্ধে যাহাতে বিশেষ আলোচনা হয়, তজ্জন্য অনুরোধ করা হয়। কিন্তু দুর্ভাগ্যের বিষয় এই বিষয়ে ব্যবস্থাপক সভা কোনো ব্যবস্থাই করিতে পারেন নাই।

গভর্ণমেন্ট স্বাস্থ্যবিভাগের কর্তৃপক্ষগণের মত, এই ব্যাপার যখন এতদূর অগ্রসর হইয়াছে, তখন গণগ্রামস্থ 'থানা' যেন ইউনিয়ন বোর্ডের পদ্ধতি অনুসারে সাধারণ স্বাস্থ্যায়ত্তি বিভাগের সহিত একযোগে কার্য করিতে প্রবৃত্ত হন।

নবীন

শ্রীসত্যসাধন সাগাল

সুধাপাত্র দূরে ফেলি' নিপীড়িত অমৃত-সন্তান,
আর্তরবে মথিছে মেদিনী!-দেহের মন্দির-পাশে,
কুমিকীট বিকাশ-গুঞ্জে রত। প্রভাত-আকাশে,
নাহি সে রক্তিম-কান্তি,-খেমে গেছে বন্দনার গান।
ধরণী ভরিয়া শুধু চলে আজি মহাবিবপান,
সন্তান মরিছে বৃকে, জননীর বিবর-নিখাসে,—
মুক্ত স্নেহরসধারা, রুদ্ধ হ'ল ঘোর পরিহাসে।
স্বন্দর কিরিয়া যায়,-শিরে বহি' নিত্য অপমান।

শুনিতেছি কান পাতি' নবীনের শুভ্র-পদধ্বনি -
যুতুর কালিমা আসি' বরহস্তে মুছিবে বেজন,
ছুটাইবে অয়রথ, শঙ্করে সে অতি তুচ্ছ গণি।
ব্যাধিভের বজ্রগারে দূর করি,' করিবে স্মরণ,
আনন্দ-কল্যাণ-শান্তি!-গাহিতেছে তা'রি আগমনী,
অধীর আগ্রহভরে, পূর্বশায় আসন্ন তপন।

শিশুর কর্ণরোগ

শিশুদের কানে যাহাতে কোনো প্রকার রোগ জন্মিয়া অবশেষে বেশা বয়সে বধির না করিয়া ফেলে তজ্জন্য বিশেষ যত্ন লওয়া প্রয়োজন। নবজাত শিশুর চোখ যাহাতে সর্বদা পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকে তাহার ব্যবস্থা করা যেমন প্রয়োজন তেমনি যাহাতে প্রতি দিন যত্নসহকারে কানের ময়লা পরিষ্কার করা এবং কোনো পোকা না ঢোকে, সে বিষয়ে বিশেষ দৃষ্টি রাখা একান্ত কর্তব্য। অপরিষ্কার হাত শিশু যাহাতে সর্বদা প্রবেশ না তাহা দেখিবেন। কানে পুঁজ হইলে acid solution দিয়া কান পরিষ্কার করা উচিত।

শিশুদের কর্ণমূল সাংঘাতিক রোগ। অতিরিক্ত ঠাণ্ডা লাগিয়া এই রোগ হয়। অতএব যাহাতে কানে ঠাণ্ডা না লাগে তজ্জন্য ক্লানেল দিয়া কানের চারিপাশ আঁটিয়া রাখা উচিত। কানে তুলা গুঁজিয়া রাখা কোনো ক্রমেই উচিত নহে। ইহাতে কানের যন্ত্র বন্ধ হইয়া যায়। কানে অতিরিক্ত পুঁজ জন্মিলে মস্তিষ্কে ফোড়া হওয়া বিচিত্র নহে। এবং তাহার ফলে অবশেষে কর্ণ বধির হইয়া যায়। সুতরাং শিশুকালেই কান সম্বন্ধে বিশেষ যত্ন লওয়া উচিত।

বিবাহের পূর্বে স্বাস্থ্য পরীক্ষা

যাহাতে হৃদ-যন্ত্র-সংক্রান্ত নানারকম সাংঘাতিক রোগ একটি অনাগত মানবজাতির মধ্যে বিস্তৃত হইয়া না পড়ে, তাহার প্রতিষেধ-কল্পে, বিবাহের পূর্বে প্রত্যেক নরনারীর সাধারণ স্বাস্থ্য এবং হৃদযন্ত্রের পরীক্ষা কোনো সুযোগ্য বিজ্ঞ চিকিৎসক কর্তৃক পরীক্ষা সমস্ত জাতি নির্বিশেষে করানো বিশেষ প্রয়োজন।

অবশ্য নব্যযুগে রোগ প্রতিরোধের জন্ম নানা প্রকার ঔষধ আবিষ্কৃত হইয়াছে। এবং সেই ঔষধ ব্যবহারের ফলে নর-নারী সম্পূর্ণরূপে রোগমুক্ত হইয়া বিবাহ-বন্ধনে আবদ্ধ হইতেছে। উন্নতি-কামী করাসীজাতি এই বিষয়ে সর্বাপেক্ষা উৎসাহী হইয়া পড়িয়াছে। সুতরাং সকলেরই এই মহোপকারী কার্যে, নির্দিষ্ট পন্থা অনুসরণ করা একান্ত কর্তব্য।

প্রোফেসর Henry vignes বলেন যে কোনো সুবিজ্ঞ চিকিৎসক, ভাবী জনক জননী স্বাস্থ্য বন্ধ

সহকারে পরীক্ষা করিবেন, এবং বিশেষরূপে বংশগত রোগ সম্বন্ধে অনুসন্ধান করিয়া, যাহাতে একটি সুস্থ সবল জাতি ভবিষ্যতে গড়িয়া উঠে, তাহার ব্যবস্থা করিবেন। এই সূত্রে তাঁহার পূর্বপুরুষদের বংশগত জীবনতত্ত্ব পর্যালোচনা (Research) করিবার একটি মহা সুযোগ উপস্থিত হইবে। ইহাতে অবহেলা করা কোনো জ্ঞানাম্বেষী চিকিৎসকের উচিত নহে।

ফ্রান্সে, বিবাহের পূর্বে স্বাস্থ্য পরীক্ষা বিষয়ে কাহারও মতভেদ নাই, সকলেই একমত এবং যথেষ্ট উৎসাহী। তবে কেহ কেহ বলেন যে সকলেই যে এই নিয়ম সূত্রে নিশ্চিতভাবে আবদ্ধ হইতে হইবে তাহা নহে, এবং তাহা সম্ভবপরও নহে।

আমাদের এই স্বাস্থ্যহীন দেশে, বিশেষ করিয়া যাহাতে একটি অনাগত ভবিষ্যৎ জাতি রোগশীর্ণ এবং অধর্ব না হইয়া পড়ে তজ্জন্য বিশেষ দৃষ্টি রাখিতে হইবে। কারণ প্রত্যেক জনক জননীই

সন্তানের ধংশগত রোগের জন্ম দায়ী। যাহাতে এই স্বাস্থ্য পরীক্ষা প্রত্যেক ব্যক্তি নিবির্বিশেষে স্থানীয়মিত ভাবে, চিকিৎসকের দ্বারা করানো হয়, তাবিষয়ে জন-সাধারণের বিশেষ তৎপর হওয়া উচিত।

যদিও মাঝে মাঝে নর-নারী স্বাস্থ্য পরীক্ষা

করাইয়া থাকেন তথাপি বিবাহের পূর্বে অন্ততঃ সম্পূর্ণ নিশ্চিত হওয়ার জন্ম একবার পরীক্ষা করানো দরকার। কারণ একটি পরবর্তী যুগের স্বাস্থ্য বর্তমান যুগের মাতা পিতার স্বস্থ সবল দেহের উপর নির্ভর করিতেছে।

বসন্ত রোগের হাত হইতে পরিজ্ঞান পাওয়ার উপায়-টীকা লওয়া।

টীকা লইলে বসন্তরোগের আক্রমণের সম্ভাবনা একেবারেই থাকেনা। এই ভীষণ রোগের প্রতি-ষেধক একমাত্র টীকা লওয়া—কারণ ইহা একেবারে এই রোগে অব্যর্থ ফল প্রসূ! ‘শিশুর প্রতি মাতা-পিতার কর্তব্য’—প্রবন্ধে বলা হইয়াছে—এক বৎসর রয়স পূর্ণ হইবার পূর্বে শিশুকে টীকা দেওয়া প্রয়ো-জন এবং পুনরায় স্কুলে ভর্তি হইবার পর আর এক-বার টীকা দিলে এই রোগের আক্রমণের আশঙ্কা থাকে না বলিলে অত্যাশ্চর্য্য হয় না।

বিজ্ঞ চিকিৎসক যত্ন করিয়া টীকা দিলে অন্ততঃ ৭ বৎসর পর্যন্ত বসন্ত-প্রতিষেধক জীবাণু মানুষের দেহে সজীব থাকে। কাজেই ঐ সাত বৎসরের মধ্যে বসন্ত রোগের আক্রমণ-বিষয়ে কতকটা নিশ্চিত থাকি চলে।

যে সব লোক ৭ বৎসর আগে টীকা লইয়াছেন, তাহারা যেন অতি অবশ্য ডাক্তার খানায় গিয়া পুন-রায় টীকা গ্রহণ করেন। নিশ্চিতরূপে নির্ভর্য হই-বার জন্ম তাহাদের বিশেষ সাবধান হওয়া উচিত।

বসন্তের অত্যধিক প্রাদুর্ভাব দেখে যখন মহা-নারী চকুদিকে বিস্তারলাভ করিতেছে, তখন

প্রত্যেক স্বাস্থ্যকামী ব্যক্তির উচিত, অবিলম্বে টীকা লওয়া। ইহাতে এই সাংঘাতিক ভীতিপ্রদ রোগের সম্পূর্ণ প্রতিষেধ হইয়া থাকে।

চিকিৎসক অত্যন্ত ধীরে ধীরে একটি ছুঁচের জ্বায় ঔষধ-পূর্ণ বস্তুর সাহায্যে বাহ্যতে অথবা পায়ে কয়েকটা মৃদু আঁচড় কাটিয়া দেন। যে-ব্যক্তি টীকা লইতেছেন, তাহার শরীরে ‘পিঁপড়া-কামড়ের’ মত একটু সামান্য অনুভূতি হয় মাত্র। টীকা লই-বার কিছুদিনের মধ্যে সেই আঁচড়ের দাগগুলি ফুলিয়া ওঠে এবং অত্যন্ত লাল হয়। এই আঁচড়ের দাগগুলি যাহাতে অপরিষ্কার না হয়, তজ্জন্ম ইহা স্পর্শ করা উচিত নহে। একটি পরিষ্কার সাদা কাপড়ের টুকরা, জল দিয়া ভিজাইয়া দ্রুতহানে বাঁধিতে হয়। যদি অতিরিক্ত ফুলিয়া ওঠে বা ফালা যন্ত্রণা অনুভূত হয় তবে চিকিৎসকের শরণাপন্ন হওয়া কর্তব্য।

সব ক্ষেত্রেই টীকা লওয়ার এক সপ্তাহ পূর্বে চিকিৎসকের নিকট গিয়া উহার অবস্থা প্রভৃতি দেখান প্রয়োজন।

টীকা লওয়ার পর একটু সাবধান-মত বসন্ত

থাকিলে ভয়ের কোন কারণই, উপস্থিত হয় না।

কিছুদিনের জন্ত যদিই বা একটু যন্ত্রণা অনুভব করিতে হয়, বসন্তরোগের কবলে পতিত হওয়া অপেক্ষা তাহা শতগুণে শ্রেয়। এবং যদিই বা বড় বড় চারটি কালো দাগ দেহে অঙ্কিত হইয়া যায়, বসন্তের অসংখ্য গুটির ভীষণ কালো দাগ হওয়া অপেক্ষা তাহা সর্বপ্রকারে বাঞ্ছনীয় নহে কি ?

যে সব রোগ শরীরে অভ্যস্ত সহজে বিস্তার লাভ করে তন্মধ্যে বসন্ত একটি প্রধানতম সংক্রামক ব্যাধি। কোন রোগীকে দেখিবার পর অনেকে ধারণাও করিতে পারেন না, কিছুকালের মধ্যে তাহার শরীরেও এই রোগ প্রবেশ করিতে পারে। এই রোগ ট্রেণ কিম্বা গাড়ীর মধ্যে ভীষণ ভীড়ের মধ্য হইতে সংক্রমিত হয়। এই রোগের জীবাণু শরীরে প্রবিষ্ট হইবার পর, সাধারণতঃ প্রায় বারোদিনের দিন, রোগ দেহে বিস্তার লাভ করে। এই রোগের প্রথম অবস্থার লক্ষণ—অত্যন্ত শীত অনুভূত হওয়া, জ্বর, মাথাধরা এবং বমির চেষ্টা। প্রথম মুখে এবং হাতে গোলাকার রক্তবর্ণ গুটি দেখা দেয় পরে সমস্ত দেহ ছাইয়া ফেলে।

যদি কাহারও গৃহে, কোন লোকের দেহে এই

সব লক্ষণ দেখা যায়, অবিলম্বে তাহাকে সম্পূর্ণ পৃথক স্থানে লইয়া যাইবার ব্যবস্থা করা উচিত এবং বহুদর্শী অভিজ্ঞ চিকিৎসকের শরণাগত হওয়া আবশ্যিক।

প্রায় ১৩০ বৎসর হইল মহাত্মা Jenner বসন্ত-প্রতিষেধক আবিষ্কার করেন।

তথাপি আজকাল এই সর্বপ্রকার উন্নতির দিনে ও সকলে টীকা লওয়ার দিকে বিশেষ লক্ষ্য রাখেন না। কারণ বছর দুই পূর্বেও দেখা গিয়াছে বসন্ত-রোগে ১৬৪ জনের মৃত্যু হইয়াছে—তন্মধ্যে ১৪৪ জনের আদৌ টীকা হয় নাই; ১৫ জন ২০ বৎসর পূর্বে টীকা লইয়াছিল; ৫ জন রোগ দেখা দিবার পর টীকা লইয়াছে!—মানুষের সামান্য ত্রুটি ও অসাবধানতায় কত মহা ক্ষতি সাধিত হইতেছে, কে তাহার ইয়ত্তা রাখিবে ?

প্রত্যেক লোকের বিশেষভাবে স্মরণ রাখা উচিত টীকার দাগই বসন্ত-রোগের হাত হইতে মুক্তি পাইবার চিহ্ন। এই ব্যয়লেশহীন সামান্য চিকিৎসায় যদি জনসাধারণ এই ভীষণ রোগের হাত হইতে পরিত্রাণ লাভ করিরা সুস্থদেহে এবং সুখস্বচ্ছন্দ্যে কালাতিপাত করিতে পারেন, তবে সকলের একটু আগ্রহ করিয়া টীকা লওয়া কর্তব্য নহে কি ?

বিবিধ

বৈদ্যশালার দীর্ঘ—বাংলার আয়ুর্বেদ শিক্ষাদান এবং তাহার ক্রমোন্নতি সম্বন্ধে একটি বিশেষ অধিবেশন হইয়া গিয়াছে। ত্রিপুরার বিখ্যাত মহারাজবাহাদুর, 'সায়েন্স কলেজের' সমুখস্থ বিরাট নবনির্মিত বৈদ্যশালার উদ্বোধন প্রতিষ্ঠা করিয়াছিলেন। কলিকাতা কর্পোরেশন এই দুই বিদ্যাভি, এই সংকার্য্যে দান করিয়াছেন। একটি চমৎকার দাতব্য চিকিৎসাগৃহ, মিউসিয়াম, ঔষধাগার অন্ততঃ ৮০ জন রোগী অবস্থানের জন্য হাসপাতাল প্রভৃতির জন্য একটি বিরাট প্রাসাদ নির্মাণের প্রস্তাব গৃহীত হয়।

দিল্লীতে নূতন হাসপাতাল—বড়-লাটের ভিত্তি স্থাপন—নূতন দিল্লী, হইতে খবর আসিয়াছে, বড়লাট লর্ড আরউইন এখানে এক নূতন হাসপাতালের ভিত্তি প্রতিষ্ঠা করিয়াছেন। এই উপলক্ষে তিনি এক নাতিদীর্ঘ বক্তৃতা করিয়াছেন।

তিনি বক্তৃতাশ্রমকে নাসদিগের গুরু কর্তব্যের সম্বন্ধে অনেক প্রাধান্যবোধ্য কথাই অবতারণা করিয়াছেন। ভারতীয় উপসংহারে তিনি বলেন, আমি আশা করি এই দেশের শিক্ষিত মহিলা এই দিকে অবহিত হইবেন।

পুত্রের স্মৃতিস্বপ্না-হাসপাতালে ২৫ হাজার টাকা দান—মাদিকগঞ্জের নবগ্রামে পরলোকগত পুত্র, ঢাকার ব্যারিষ্টার মিষ্টার এস, সি মন্সফোর্ডের স্মৃতিরক্ষার জন্য উক্ত ব্যারিষ্টারের মাতা একটি দাতব্য চিকিৎসালয়ে ২৫ হাজার টাকা দান করিয়াছেন।

বিদ্যালয়স্বল্প লোপ—বহরমপুর জাতীয় আদর্শ বিদ্যালয়টি মুর্শিদাবাদ জিলার একমাত্র জাতীয় বিদ্যালয় ছিল। গত ১লা জানুয়ারী হইতে উক্ত বিদ্যালয়টি বন্ধ করিয়া দেওয়া হইয়াছে। গত ১৯২১ সালের কেন্দ্রবর্তী বাদে অসহযোগ আন্দোলনের সময় উক্ত বিদ্যালয়টি

স্থাপিত হইয়াছিল এবং প্রধানতঃ শ্রীযুত পণ্ডপতি রায় এবং কয়েক জন কর্মীর বন্ধে এতদিন পর্য্যন্ত চলিয়াছিল।

অনাথ আশ্রম প্রতিষ্ঠার ৬৫ লক্ষ লাহোরে দেওয়ান বদরীনাথ সনাতন ধর্ম অনাথাশ্রমের বাটী প্রস্তুত করিতে ৬৫ লক্ষ টাকা ব্যয় করা হইয়াছে। বাটীর নির্মাণ কার্য্য সংপ্রতি শেষ হইয়াছে। অনাথাশ্রমের প্রাথমিক শিক্ষার সহিত দরজির কাজ, খাদি বয়ন, ছুতারের কাজ প্রভৃতি শিখান হইবে। পরলোকগত দেওয়ান বদরীনাথের সহধর্মিণী অনাথগণের থাকিবার ও খাইবার ব্যবস্থা করিয়া দিবেন।

নোয়াখালীতে ভাঙ্গন—বাঁধের ভাঙ্গ **চেতা**—ভাঙ্গন হইতে সহর রক্ষা করিবার অভিপ্রায়ে রেল ষ্টেশনের নিকটে নোয়াখালী খালে একটি বাঁধ প্রস্তুত করিবার অভিপ্রায়ে নোয়াখালীর জিলা বোর্ড ও মিউনিসিপ্যালিটি একযোগে বঙ্গদেশের সরকারের নিকট কার্য্যপদ্ধতি দাখিল করিয়া উহাতে সরকারের অনুমোদন প্রার্থনা করিয়াছেন উক্ত বাঁধ প্রস্তুত ও আনুসঙ্গিক কার্য্য সম্পন্ন করিতে প্রায় ৩০ হাজার টাকা আবশ্যক ভ্রমধ্যে জিলা বোর্ড ৫ হাজার মিউনিসিপ্যালিটি ২ হাজার ও স্থানীয় ব্যবসায়ী সমিতি ৩ হাজার টাকা প্রদান করিবেন। অবশিষ্ট ১৫ হাজার টাকা প্রদান করিবার জন্য সরকারকে অনুরোধ করা হইয়াছে। সরকার অনুমোদন করিলেই কার্য্য আরম্ভ হইবে।

গজাসাগর মেলা—৫০ হাজার আত্মীয় সম্মিলন, ১২ শত নৌকা—সাগরবীণে প্রায় পঞ্চাশ হাজার লোকের সমাবেশ হইয়াছিল। রাজীবের জন্য সেখানে ১২ শত নৌকা ৫০ খানি স্নাট ও টীয়ার আসিয়াছিল ছয় জনের কলেরা হইয়াছিল এবং তিন জন দ্বারা গিয়াছে।

ফিরিবার পথে প্রচণ্ড ব্যাভাবিক হইয়া কয়েকখানি নৌকা ডুবিয়া বাওয়ার কতকগুলি লোকের মৃত্যু হইয়াছে বলিয়াও শোনা গিয়াছে।

মেলাস্থলে বন্দোবস্ত খুব ভালই হইয়াছিল। হাসপাতাল অফিসঘর, জল সরবরাহের বন্দোবস্ত, বিশেষ কলেরা ওয়ার্ড, আয়ুর্বেদ ডিপেন্ডারী অনেক কিছুই সেখানে আয়োজন করা হইয়াছিল কারমাইকেল কলেজের ও অষ্টাদ আয়ুর্বেদ ছাত্ররা সহযোগিতাপে সাহায্য করিয়া ছিলেন।

ব্রাহ্মণবাড়িয়া দ ভিক্ষু-জমিদারের বদান্যতা—ব্রাহ্মণবাড়িয়া সরাইল পরগণার দ্বর্ভিক পীড়িত নরনারীর সাহায্যকরে কুমার কমলারঞ্জন রায় ৬০ হাজার টাকা কৃষিঋণ বাবদ মঞ্জুর করিয়াছেন। বিপন্ন বিধবাদের সাহায্যার্থ তিনি আরও ৩ হাজার টাকা মঞ্জুর করিয়াছেন।

অভয় আশ্রম ও অভ্যন্ত স্থানীয় প্রতিষ্ঠান বিপন্নদের সাহায্য করিতেছিল। জিলা বোর্ড ও রাত্তা সংস্কার খালের পক্ষোদ্ধার প্রভৃতি কার্যে ২০ হাজার টাকা মঞ্জুর করিয়াছেন।

বৈদেশিক-প্রসঙ্গ-বৈজ্ঞানিক পুস্তক-জ্ঞান-বিজলী এজিনীরার সমিতির কার্য নির্বাহক সভা সার আর্নেস্ট ব্যাটারফোর্ডকে বিজলী বিজ্ঞানবিষয়ক কার্যে বৈশিষ্ট্যের জন্য খ্যাতনামা বৈজ্ঞানিক ক্যারাডেব পুস্তিক পদক দ্বারা সম্মানিত করিয়াছেন। সার আর্নেস্টকে লইয়া ২ জন বৈজ্ঞানিক এই সম্মান প্রাপ্ত হইয়াছেন।

ভারতীয় বোম্ব স্মারখিন দূর্ভাগ্য হুইল বিশ্ববিদ্যালয়ের ভারতীয় ছাত্র বাননীর, আগা খাঁ প্রভৃতি ৫০০ পাউণ্ড পুরস্কার পাইবার আশায় গত শনিবার ক্রয়ডন হইতে বোম্বপথে ভারতে যাত্রা করিয়াছিলেন, গত ১৬ জানুয়ারীঅত্ৰ তিনি লে বোর্ক হইতে

এক সাধারণ ডাক বিমান আরোহণে ক্রয়ডনে প্রত্যাবর্তন করিয়াছেন।

উপযুক্তি করিয়া কয়েকটি দৃষ্টান্তের তাঁহার প্রতিবেদন হয়। তারপর সেদিন রবিবারের বড় তাঁহার বিমানখানি একেবারে ভাঙ্গিয়া গিয়াছে।

দাতব্য-চিকিৎসালয়—কালিয়া দাতব্য চিকিৎসালয়টির অবস্থা মোটেই সুবিধাজনক নয় এখানে ও গ্রাম্য দলাদলির প্রাধান্য বৃদ্ধি হইয়াছে। ডাক্তার নরেশচন্দ্র গুপ্ত এম, বি মহাশয় গ্রামের ও গ্রামবাসীর সেবার জন্য যেরূপ ত্যাগ স্বীকার করিয়া বৎসামান্য পরিশ্রমিক লইয়া এই চিকিৎসালয়ের কাজ করিতেছেন তাহা প্রকৃতই ধন্য বাদ্যই শুনা যাইতেছে, নরেশবাবুর বিরুদ্ধে ও একদল স্বার্থায়েবী লোক মন্তব্য করিতেছে

বাঙ্গালিরা স্বাস্থ্য এবং খাদ্য—গত বুধবার দিবস অমরাবতী হলে ময়মনসিং সারস্বত কমিটির উদ্যোগে জেলা ম্যাজিস্ট্রেট প্রীযুক্ত জি, এস, দত্তের সভাপতিত্বে এক মহতী জনসভার অনুষ্ঠান হয়। বাঙ্গালী সরকারের স্বাস্থ্য বিভাগের কর্মচারী রায়সাহেব কালী প্রসন্ন রায় আলোকচিত্র সংযোগে বাঙ্গালীর খাদ্য এবং স্বাস্থ্য সম্বন্ধে এক বক্তৃতা প্রদান করেন। সভায় প্রায় ২০০ শত মহিলা উপস্থিত ছিলেন।

ম্যালেরিয়ার প্রকোপ—কালিয়ার ও পার্শ্ববর্তী গ্রামে অসুখে এবার যেরূপ ম্যালেরিয়ার প্রকোপ দেখা যাইতেছে এরূপ শীঘ্র দেখা যায় নাই প্রায় বাড়ীতেই একটা ২টা ম্যালেরিয়ার রোগী আছে। মৃদাপুর, গোবিন্দ ইত্যাদি গ্রামের অবস্থা আরও খারাপ হইয়াছে মাঝে মাঝে সেখান হইতে গরুর গাড়ীতে করিয়া ৭৮ জন রোগী স্থানীয় দাতব্য চিকিৎসালয়ে চিকিৎসার জন্য আসে। বশোহর ডিষ্ট্রিক্টবোর্ডের এদিকে দৃষ্টি দেওয়া বিশেষ প্রয়োজন।

শ্রীমতী, পাবনা মহিলা সমিতি

শ্রীমতী সুখাংশুবালা দেবী স্থানীয় মহিলা দিগের শিক্ষার জন্য একটি পাঠশালা খুলিয়াছেন। বর্তমানে প্রায় ২০। ২৫টা ছাত্রী হইয়াছে ইউনিয়ন বোর্ড হইতে মাসিক ৭৯ টারি টাকা সাংস্কার বন্দোবস্ত হইয়াছে।

দান—শ্রীমতীহইয়ের জমিদার শ্রীযুত বোগেনাথ মিত্র স্থানীয় মহিলা সমিতিতে ৬টা চরকা দান করিয়াছে।

স্বাস্থ্য—বর্তমানে ঘোড়ের উপর ভাল। ম্যালেরিয়ার প্রকোপ সেরূপ নাই।

স্বাস্থ্য ও আবহাওয়া—সহরে বসন্ত নিউমনিয়া ও কলেরা হইতেছে। তবে কেহ মরে নাই ঠাণ্ডার পর হটাৎ গরম পড়িয়াছিল—তারপর গৎকলা হইতে অত্যন্ত শীত পড়িয়াছে। বসন্ত প্রতিষেধের জন্য টীকা দেওয়ার ব্যবস্থা করা দরকার।

ব্যাপ্ত শ্রীকান্ত—মেদিনীপুর জেলায় এগরা থানার অন্তর্গত পাঁচরোল গ্রাম নিবসী ডাক্তার শ্রীযুত সতীশচন্দ্র মাহতি গত ১১।১০ তারীখে স্নাতিকালে পার্শ্ববর্তী বাহিয়া গ্রামের “বাধবন” নামক ভীষণ জঙ্গলে এক বৃহৎ ব্যাঘ্রকে নিহত করতঃ নিকটস্থ গ্রামবাসিগণের বিষম আতঙ্ক দূর করিয়াছেন। কতিপয় পক্ষীর বহুলোক নানারূপে ক্ষতিগ্রস্ত ও সময়ে সময়ে পথে মাঠে আক্রান্ত হইয়াছে।

এই সংখ্যায় ‘স্বাস্থ্য’ অষ্টম-বর্ষে পদার্পণ করিল। গত বৎসরের গ্রাহকদের মধ্যে বাঁহারা সকল সংখ্যা পান নাই, অবিলম্বে পত্র লিখিলে তাঁহাদের আমরা সেই সংখ্যাগুলি পাঠাইয়া দিব।

এই সংখ্যা আমরা ভিঃ পিঃ করিলাম না। অনুগ্রহ করিয়া গ্রাহকগণ বার্ষিক মূল্য পাঠাইয়া দিবেন! নতুবা পরবর্তী সংখ্যা আমাদের ভিঃ পিঃ করিতে হইবে।



কাল-আজর চিকিৎসায় “এ্যান্টিমনি” ঘটিত ঔষধগুলির

মধ্যে আধুনিক গবেষণা প্রসূত ঔষধ

NEO-STIBOSAN

693-B

(p-Aminophenylstibinic— acid Diethylamine)

কলিকাতা গ্রাণ্ডদেশজ রোগ সমূহের চিকিৎসাগারে কাল-আজর বিভাগে
দ্বিবর্ষব্যাপী বহু গবেষণার ফলে ইহা নির্দ্ধারিত হইয়াছে যে—

নিও-ষ্টিবোসান—নির্দোষিতা হেতু অতিরিক্ত বেশী মাত্রায় প্রযোজ্য।

নিও-ষ্টিবোসান—বাজার চলন যে সমস্ত এ্যান্টিমনি ঘটিত ঔষধ আছে
তন্মধ্যে আশু ফল প্রদ ও আরোগ্য সম্বন্ধে অধিক ক্রিয়াশালী।

নিও-ষ্টিবোসান—শিরার অভ্যন্তরে এবং মাংস পেশীর মধ্যে দেওয়া চলে।

ব্যবহার সম্বন্ধে মতামত—ডাঃ এল্ এন্ নেপিয়ার ৬১ জন রোগার
চিকিৎসায় ফলাফল বিশ্লেষণ করিয়া এ্যান্টিমনি ঘটিত ঔষধ
সমূহের কাল-আজর চিকিৎসা সম্বন্ধে II No 693
(Von Heyden) বিশেষ ভাবে লিখিয়াছেন।

(Ind. Journ. of Med. ১৯২৭ সালের জুলাই মাসের ১৮১ পৃষ্ঠা দ্রষ্টব্য)
কিরূপে বিক্রয় হয় :—

(ক)	১০টি এ্যাম্পুলযুক্ত বাক্স	০.০৫ গ্রাম।
”	”	” ০.১ ”
”	”	” ০.২ ”
”	”	” ০.৩ ”

(খ) উপরি (ক) লিখিত মাত্রায় এক একটী এ্যাম্পুল।

গ) হাসপাতাল এবং চিকিৎসা কেন্দ্র সমূহের জন্য ১ গ্রাম, ২ গ্রাম ও
৩ গ্রাম মাত্রা সম্বলিত এক একটী এ্যাম্পুল।

ব্যবহার বিধি ও অগ্ৰাণু জ্ঞাতব্য বিষয় সম্বলিত পত্রিকা নিম্নলিখিত ঠিকানায়
প্রাপ্ত হওয়া যায় :—

Havero Trading Co. Ltd. Calcutta.

Pharmaceutical Dept. ‘Bayer-Meister Lucius’

P. O. Box 2122, Calcutta.

সার, পিসি, রায়েব, পরিচালিত বেঙ্গল ট্রিলিফ কমিটি

স্বীতে বিশেষ ভাবে
প্রসংশিত।



জরুর অদ্বিতীয় ঔষধ
এজেন্ট লাইবার জন্য পত্র লিখুন
বল্লভ এণ্ড কো
৪০১ নং কর্নওয়ালিস স্ট্রীট কলিকাতা।

বড় বোতল ১৬ দাগ
৮০/০ চৌদ্দ আনা
ছোট বোতল ৮ দাগ
৥ আট আনা।

ইনফ্লুয়েঞ্জা ট্যাবলেট
ইনফ্লুয়েঞ্জা সর্দি, মাথাধরা,
পাত্রেবেদনা ইত্যাদির মহৌষধ
মূল্য প্রতি শিশি ৮০ আনা।
ডাইজেস্টিব ট্যাবলেট।
ডিম্পেপসিয়া, অগ্নিশূল, পেট
ফাঁপা, বদহজম ইত্যাদিতে
বিশেষ উপকারী।

নিউর্যালজিয়া বাম।
বাত, গাঁটে ব্যথা, মাথা
ধরা, ইত্যাদিতে মালিশ
করিতে হয়, আশ্চর্য ফলপ্রসূ
ঔষধ।

মূল্য প্রতি শিশি ৮০ আনা।

স্কেবি কিওর।

প্রতি কোটা ৮০ আনা।

খোসের মলম।

খোস পাঁচড়ার বহুপরীক্ষিত
ঔষধ।

একাজমা কিওর।

প্রতি কোটা ৮০ আনা।

কাউর ঘায়ের মলম।

দাদের মলম।

প্রতি কোটা ৮০ আনা।

সুলভে সর্বপ্রকার ঔষধ পাইবার একমাত্র ঠিকানা

বল্লভ এণ্ড কো
শ্যামবাজার কলিকাতা

নিউমোনিয়া চিকিৎসার ত্রিধারা

বেদনা

প্রতিরোধ করে
উপশম করে

ঔষধ

যন্ত্রণা কম হয়
" দূর "

সঞ্চালন

সমতা রক্ষা করে
রোগ হইতে মুক্তি দান করে

অভিজ্ঞ লোকেরা বলেন যে 'লক্ষণ দেখিয়া নিউমোনিয়া চিকিৎসায় প্রথমতঃ রক্তবৃদ্ধির ও যন্ত্রণার জন্য তাপ সঞ্চালন করিলে পরিপাক শক্তির তীব্রতার সমতা রক্ষা করে, রক্ত-বৃদ্ধির সঙ্কোচন করে এবং Toxin এর প্রয়োগে যন্ত্রণা কমিয়া একেবারে বিদূরিত হইয়া থাকে।

অস্থিরতা অনিদ্রা ও চীৎকার শান্ত হয় পরীরের জ্বরের তাপ কমিয়া থাকে বৈজ্ঞানিক উপায়ে রোগের প্রতিকার করে দেহের কোনো প্রকার ক্ষতি করে না যন্ত্রনা উপশম করে, উত্তেজনা বৃদ্ধি করে না। ইহা বৈজ্ঞানিক রসায়নিক রিসার্চের ফলে একেবারে নিশ্চয় আরোগ্য করিয়া থাকে।



নিউমোনিয়া রোগের নানা প্রকার লক্ষণে, চিকিৎসায় চমৎকার ফল পাওয়া গিয়াছে।

বিখ্যাত চিকিৎসকগণ প্রায় ৩০ বৎসর হইতে নিউমোনিয়ার ব্যবস্থা দিতেছেন। নিয়ম সমস্ত বুকের উপর অ্যান্টিফ্লোগিস্টিন্ গরম করিয়া পুরু করিয়া দিবেন এবং ভালো কাপড় দ্বারা দেহ আবৃত করিবেন। ২৪ ঘণ্টা অন্তর বদলাইয়া দিবেন।

আমরা বিনামূল্যে আপনাকে বিশেষ মূল্যবান ও চিন্তাকর্ষক পুস্তিকা পাঠাইতে পারি।

**The Denver Chemical Manufacturing Co.
New York.**

**Muller & Phipps (India) Ltd
P. O. Box 773. Bombay.**

অ্যাস্-পিরিন-চূর্ণ

একজন সুবিখ্যাত চিকিৎসক, 'মেডিক্যাল টাইমস্' পত্রিকার কোন প্রবন্ধে, অ্যাস্-পিরিন ট্যাবলেট পরীক্ষায় তাঁহার অভিজ্ঞতায় একটি কথা বিশেষ জোরের সহিত প্রকাশ করিয়াছেন—

অ্যাস্-পিরিন ট্যাবলেটকে একেবারে সম্পূর্ণরূপে চূর্ণ করিতে পারা যায়।

৩৭ মি, ডিগ্রী টেম্পারেচারের প্রবাহিত জলধারার মধ্যে অ্যাস্-পিরিন ট্যাবলেট রাখিয়া পরীক্ষা করা হয়।—প্রতি ট্যাবলেটে ৫ গ্রেণ পরিমাণ অ্যাস্-পিরিন মিশ্রিত ছিল।

ট্যাবলেট	সময়	চূর্ণ-অবস্থা
B	৯৪ সেকেন্ড	সম্পূর্ণভাবে
W	৬৩ „	অসম্পূর্ণভাবে *
P	১০৫ „	“ *
X	১৭৪ „	“ *
জেনাস্প্রিন্	২০ „	সম্পূর্ণভাবে

* যন্ত্র সঞ্চালন করিয়া সম্পূর্ণভাবে চূর্ণ করা হইয়াছে।

উপরে লিখিত তালিকা হইতে দেখা যাইবে পাঁচটি বিভিন্ন প্রকারের ট্যাবলেটের মধ্যে মাত্র দুই প্রকারের ট্যাবলেট অস্বাভাবিক ভাবে ইচ্ছা করিয়া যন্ত্র-সঞ্চালনের সাহায্যে সম্পূর্ণভাবে চূর্ণ করা হয় নাই—জেনাস্প্রিন্ এবং ট্যাবলেট—'বি'। কিন্তু 'বি'-ট্যাবলেট সম্পূর্ণরূপে খণ্ড খণ্ড হইতে ৯৪ সেকেন্ড সময় লাগিয়াছে,—জেনাস্প্রিন্ রাত্র ২০ সেকেন্ডে সম্পূর্ণরূপে খণ্ডিত হইয়াছে প্রায় পাঁচগুণ নীচ সময়ের মধ্যে।

GENASPRIN

ব্যবহার করিতে বলুন।

অ্যাস্-পিরিনের নিরাপদ রূপান্তর

অস্বাভাবিক বিষয় জানিতে হইলে জেনাটোসাম লিমিটেড, কোম্পানীর ভারতবর্ষীয় এজেন্টকে পত্র লিখুন।

MARTIN & HARRIS Ltd.

Graham Buildings,
119 Parsi Bazar St.
Fort, Bombay.

Rowlette Building,
Prinsep St.
Calcutta.

সূচী

বিষয়	পৃষ্ঠা ।	বিষয়	পৃষ্ঠা ।
১। উপবাস ...	১	৬। স্রীবাণু-বৃত্তান্ত ...	১৫
ডাঃ ত্রিবেশচন্দ্র রায়		ত্রিবেশচন্দ্র মুখোপাধ্যায়	
২। মাহুয়ের সাত অবস্থা-শৈশব ...	৪	৭। বাল্যবস্থায় মাংসগ্রহীর বর্ধন ...	১৭
৩। আয়ুর্বেদ বিভিন্ন প্রকার দ্রব্যের গুণ ...	৮	৮। নবজাত সন্তানের প্রতি মাতাপিতার কর্তব্য ...	১৮
ও		৯। সিগারেটের ধূমপান ও তাহার বিষময় ফল ...	১৯
তাহার ব্যবহার		১০। শিশুর শরীরের মঙ্গলের জন্ত দশটি উপদেশ ...	২০
কবিরাজ ত্রিবেশচন্দ্র চট্টোপাধ্যায়		১১। চয়ন ...	২০
৪। জাতক ও জননী ...	১১	১২। নবীন (কবিতা)—সত্যসাধন সত্তাল ...	২৬
মেজার হাসান্ সোহরাওয়ার্দী M. D. F. R, C		১৩। শিশুর কর্ণরোগ ...	২৭
S. L. M, (dublin)		১৪। বিবাহের পূর্বে স্বাস্থ্য পরীক্ষা ...	২৭
৫। আবাহন (কবিতা) ...	১৪	১৫। বসন্ত রোগের হাত হইতে পরিত্রাণ-টীকা লওয়া	২৮
ত্রিবেশচন্দ্র নাথ সিংহ		১৬। বিবিধ ..	৩০



আয়ুর্বেদ গবেষণা ল্যাবরটরী

Reserved for Ayurved Research Laboratory.

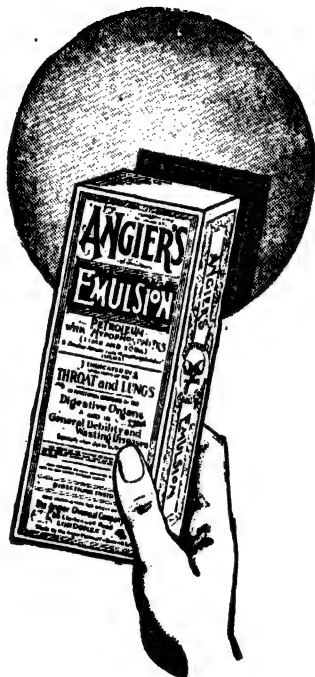
‘আরোগ্যং ভাস্করাদিচ্ছেৎ’

In Convalescence

after Influenza, Pleurisy, Pneumonia, Bronchitis.

The soothing, inflammation-allaying properties of Angier's Emulsion and its general tonic effects especially commend its use in convalescence from acute respiratory affections. It will clear up any remaining catarrh, whether of the respiratory or digestive organs. It will restore tone to the digestive functions, and greatly improve assimilation and nutrition.

An absolutely perfect emulsion, it is presented



in a form pleasing to the taste, and acceptable to the most fastidious. Moreover, it can be administered to advantage in conjunction with other remedies, such as salol, aspirin, bismuth, etc.

Angier's Emulsion is made with petroleum specially purified for internal use. It is the original petroleum emulsion—the result of many years of careful research and experiment.

ANGIER'S EMULSION

THE ORIGINAL AND STANDARD EMULSION OF PETROLEUM

Free Samples to the Medical Profession

From MARTIN & HARRIS LTD. Rowlette Building, Prinsep St. Calcutta

ANGIER CHEMICAL COMPANY, LIMITED, 86 CLERKENWELL ROAD, LONDON, ENG.

হাঁপানি ও কাসির একমাত্র মহৌষধ
সতীশ কবিরাজের
ভূবন বিখ্যাত
শ্রাস্মারি
 পরিচিত ও সর্ব স্থানে গুণ্ড ফল প্রদ
 চিকিৎসক গণ্ডলির প্রথমে সিত
 ১ দাগ সেরনেই হাঁপ কমে
 ১ দিনেই স্বস্তনার উপশম হয়
 প্রতি শিশি ১১০, ডজন ১৫, সাপ্তাহ সতন্ত্র
 সাহাপুর, বেহালাপো: ২৪ পরগণা
 ব্রাঞ্চ:- ৫৯ রাজা নবরুণের ষ্ট্রীট,
 শোভানাজার, কলিকাতা।

ডা: উমেশ চন্দ্র রায় এল, এম, এস মহাশয়ের

পাগলের মহৌষধ ।

এস, সি, রায় এণ্ড কোং

৩৬নং ধর্মতলা ষ্ট্রীট

১৬৭৩ কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা ।

টেলিগ্রাম—Dauphin, Calcutta.

৪০ বৎসর যাবৎ আবিষ্কৃত হইয়া শত সহস্র
 দুর্দান্ত পাগল ও সর্কপ্রকার বায়ুরোগগ্রস্ত রোগ
 আরোগ্য হইয়াছে । মুচ্ছা, মূগী, অনিদ্রা, হিষ্টিরিয়া
 অথবা মায়বিক দুর্বলতা প্রভৃতি রোগে অব্যর্থ ।
 পত্র লিখিলে ক্যাটলগ, বিনা মূল্যে পাঠান হয় ।
 প্রতি শিশি পাঁচ টাকা ।

“স্বাস্থ্যের” নিয়মাবলী ।

স্বাস্থ্যের অগ্রিম বার্ষিকমূল্য ডাকমাণ্ডুল সহ ২২ টাকা ।
 প্রত্যেক সংখ্যার মূল্য ১০ আনা । ফাস্তন হইতে মাঘ
 পূর্ণ এক বৎসরের মূল্য লওয়া হয় । কেহ বৎসরের মধ্যে
 গ্রাহক হইলে তাঁহাকে ফাস্তন হইতে কাগজ লইতে হয় ।
 মূল্য সম্পাদকের নামে পাঠাইতে হয় ।

অপ্রাপ্ত সংখ্যা । “স্বাস্থ্য” প্রতি বাংলা
 মাসের ১লা প্রকাশিত হয় । কোন মাসের কাগজ না পাইলে
 সেই মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে অপ্রাপ্তি সংবাদ ডাকঘরে
 খবর লইয়া ডাকবিভাগের উত্তর সহ আমাদের নিকট
 পৌছান আবশ্যক ।

প্রদ্রোত্তর । রিপ্লাই কার্ড কিবা টিকিট না
 পাঠাইলে কোন চিঠির জবাব দেওয়া সম্ভব হয় না ।

প্রবন্ধাদি । টিকিট বা টিকানা লেখা খাম দেওয়া
 থাকিলে অমনোনীত রচনা ফেরত দেওয়া হয় । রচনা
 কেন অমনোনীত হইল, তৎসম্বন্ধে সম্পাদক কোন উত্তর
 দিতে অসমর্থ ।

বিজ্ঞাপন । কোন মাসে বিজ্ঞান বন্ধ বা পরিবর্তন
 করিত হইলে, তাহার পূর্ব মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে
 জানাইতে হয় ।

অশ্লীল বিজ্ঞাপন ছাপা হয় না । ব্লক ভাঙ্গিয়া গেলে
 তজ্জগৎ আমরা দায়ী নহি এবং বিজ্ঞাপন যখন বন্ধ করিবেন,
 ব্লক থাকিলে সঙ্গে সঙ্গে ফেরৎ লইবেন । নচেৎ হারাইয়া
 গেলে আমরা দায়ী নহি । বিজ্ঞাপন মূল্য অগ্রিম দেয়

বিজ্ঞাপনের মাসিক মূল্য

পত্র লিখিলে বাঙ্গালা ও হিন্দি সংস্করণ স্বাস্থ্যের
 বিজ্ঞাপনের হার বানান হয় ।

ব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী এম, বি,

(সম্বাদিকারী) ।

কার্যালয়—১০১ নং কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা

বটকৃষ্ণ পালের এডওয়ার্ডস্টোনক য়ান্টি-ম্যালেরিয়াল স্পেসিফিক।

(ম্যালেরিয়া ও সর্ববিধ জ্বররোগের একমাত্র মহোষধ)

অদ্যাবধি সর্ববিধ জ্বররোগের এমন আশু শান্তি
কান্নক মহোষধ আবিষ্কার হয় নাই।

মূল্য—বড় বোতল ১৥০ টাকা, প্যাকিং ডাকমাণ্ডল ১৮ ; ছোট বোতল ১৮ টাকা

প্যাকিং ডাকমাণ্ডল ৮০ আনা !

রেলওয়ে কিংবা ষ্টিমার পার্কেলে লইলে খরচা অতি সুলভ হয়।

পত্র লিখিলে কমিশনের নিয়মাদিসম্বন্ধীয় অন্যান্য
জ্ঞাতব্য বিষয় অবগত হইবেন।

ভারতের রাজপ্রতিনিধি মহামাণ্ড বড়লাট বাহাদুর কর্তৃক পৃষ্ঠপোষিত—

বটকৃষ্ণ পাল এণ্ড কোং,

১৩০ বনফিল্ডস লেন, কলিকাতা।

INDO-FRENCH DRUG-HOUSE

দ্বারা প্রস্তুত নিম্নলিখিত ঔষধগুলি আমাদের এজেন্সীতে পাওয়া যায়
বল্লভ এণ্ড কোং

শ্যামবাজার কলিকাতা।

1 PAIN-BALM

The wonderful pain-killer.

2 LA-GRIPPE CURA

Influenza tablet.

3 MALO TONIC

The sure cure for Malaria.

4 VENO-BALM

The safest cure for Gonorrhoea.

5 IODO-SARSA

The best blood purifier.

6 DERMA-CURA

A pure vegetable ointment.

7 PICK-ME-UP

The sweet-scented smelling salt.

8 SPLENOTONE

Quickly brings the spleen to its normal size.

9 LUNG-CURE

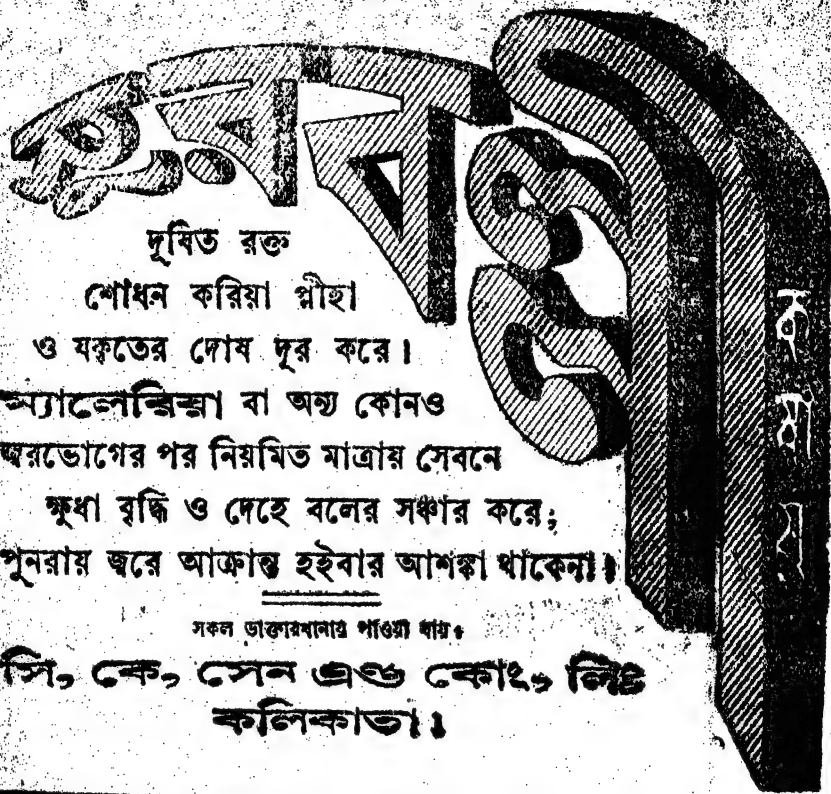
A well-tried remedy for Phthisis, Bronchitis, &c.

10 PSYCHO MINT TABLET

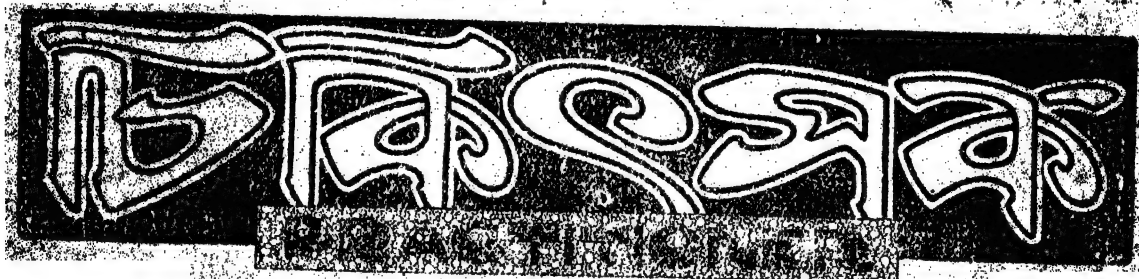
A carminative antacid remedy.

PRESCRIPTIONS TO MEDICAL MEN ON REQUEST.

সবই এজেন্সী আবশ্যক।



চিকিৎসা বিষয়ে সচিত্র মাসিক



ফাল্গুন মাস হইতে প্রথম সংখ্যা বাহির হইবে

সম্পাদক—ডাঃ শ্রীহরেন্দ্রনাথ দাস M. A., M. D. বারবাহাদুর

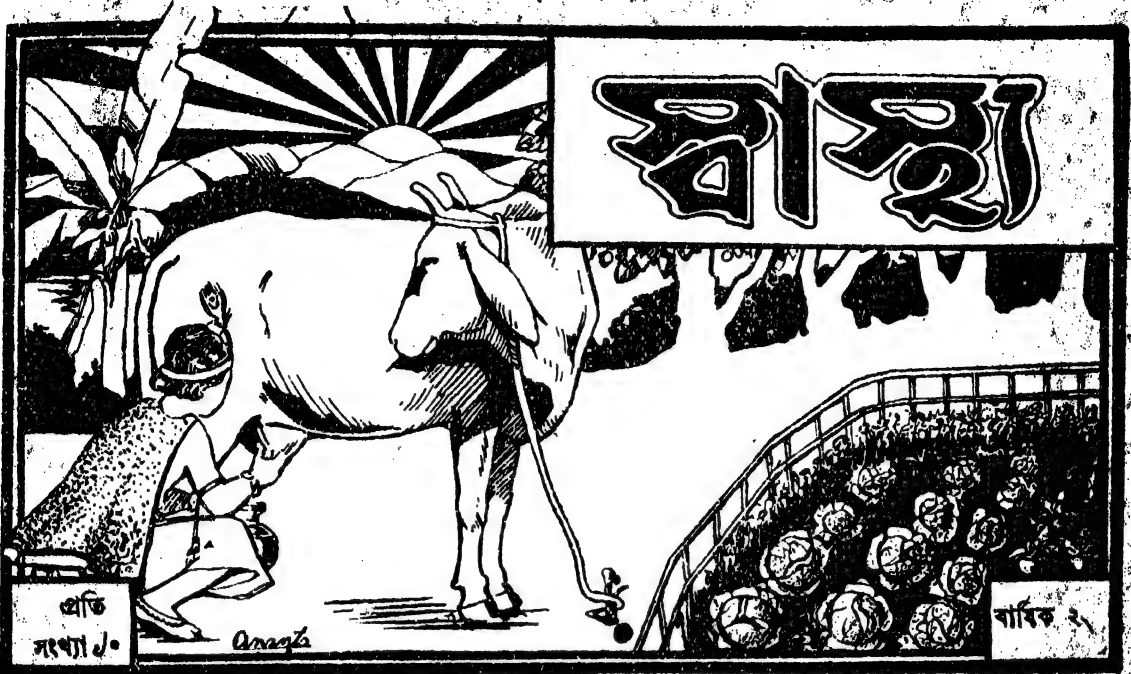
অনেক বিশেষজ্ঞগণের সমবেত তত্ত্বাবধানে ও সাহায্যে বাংলার চিকিৎসা বিষয়ে যাবতীয় সচিত্রতার
কথা কামাইবার জন্য 'আশ' চেষ্টা।

চিকিৎসকগণ পত্র দিখিলেই বিনামূল্যে নমুনা পাইবেন, সম্বর পত্র লিখুন।

কার্যাব্যাপক

চিকিৎসা মাসিক

সম্পাদক ডাঃ শ্রীহরেন্দ্রনাথ দাস



সূচী ।

বিষয়	পৃষ্ঠা	বিষয়	পৃষ্ঠা
১। নারায়ণ বলহীনের লভ্যঃ	৩	৬। শিশুর পুরাতন কোষ্ঠবদ্ধতা	৪৮
২। জীবনের সাতটা পর্যায়	৩৬	ত্রীসত্যসাধন সান্ত্বনা	
৩। অনিদ্রা	৪০	৭। আয়ুর্বেদে বিভিন্ন প্রকার হৃৎকের গুণ ও তাহার ব্যবহার	৫০
ডাঃ জে. এল, বিখাস এল, এম, এইচ		কবিরাজ শ্রীশঙ্কর চট্টোপাধ্যায়	
৪। বস্মাকশি	৪২	৮। শিশুদিগের রক্ষণাবেক্ষণ	৫২
ত্রীমূলচন্দ্র মুখোপাধ্যায় ।		ত্রীপতি মৈত্র	
৫। কারখানার শ্রমজীবীদের অবস্থা	৪৬	৯। পল্লী স্বাস্থ্য	৬২
ত্রীমূলচন্দ্র রায় ।		১০। বিবিধ	৬৪

সম্পাদক—ডাঃ শ্রীব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী, এম, বি ।

কার্যালয়—১০১, কর্ণওয়ালিস স্ট্রীট, কলিকাতা ।

বান্ধালীর সম্পূর্ণ আপনার ও সর্ব্বরক্ষম স্বদেশা—

বঙ্গলক্ষ্মী কটন মিলের

কাপড়ের দর জোড়া প্রতি দুই আনা কমান হইয়াছে।

প্রায়িতে অতুলনীয় ও রকমে বহুবিধ।

দরিদ্র ও মধ্যবিস্তের প্রধান সম্বল।

বান্ধালীর ঘরে ঘরে ইহার চাহিদার ফলে ব্যবসায় ক্ষেত্রে নানা রকম প্রতারণার অবতারণা হইতেছে।

কেহবা অল্প রকমের কাপড় রাখিয়া—

কেহবা অন্য মিলের কাপড়ের উপর বঙ্গলক্ষ্মীর ছাপার ন্যায় ছাপ মারিয়া—

কম মূল্য চাহিতেছে।

বঙ্গলক্ষ্মী উৎপন্ন সমস্ত রকম কাপড় দেখিয়া দর ও রকম তারতম্য করিয়া খরিদের বিশ্বাসী স্থান

বঙ্গলক্ষ্মী বস্ত্রাগার

৫২১১ নং কলেজ স্ট্রীট, মেডিক্যাল কলেজের সম্মুখ।

স্বাস্থ্যের ১ম ও ৩য় বৎসরের সংখ্যা

ব্যতীত অন্য সকল বৎসরের সম্পূর্ণ কয়েক সেট

বিক্রয়ার্থ আছে, বার্ষিক মূল্য ২৮ টাকা

ডাকমাণ্ডল স্বতন্ত্র।

শীঘ্র নাম রেজেষ্ট্রী করুন।

সম্পাদক

স্বাস্থ্য

১০১ কর্ণওয়ালিস স্ট্রীট, কলিকাতা

খানো-কোজিষ্টন

নিউমোনিয়া প্লুরিসি প্রভৃতি রোগে এবং সকল প্রকার কোলা, ব্যথা ও রস সঞ্চারে অমোঘ।

৫. ইলেকট্রো লিটিক ক্লোরিন ৫.

এই কলেরা সময় পানীয় জল সংক্রামক রোগের বীজাণু শূন্য করিতে এবং

দূষিত বায়ে অধিতীয়।

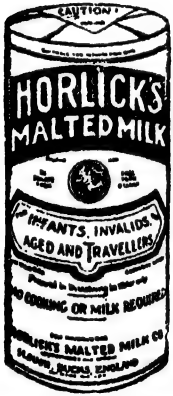
সরকার গুপ্ত এও কোং লিঃ ৪৭, বোসপাড়া লেন, (কলিকাতা)।

স্বাস্থ্য প্রস্তুত নিম্নলিখিত ঔষধগুলি আমাদের এঙ্গেসীতে পুঁজিয়া যায়।

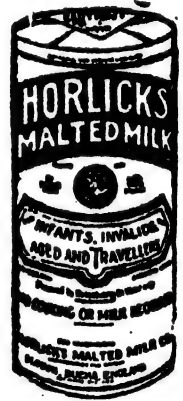
HORLICK'S MALTED MILK

অসুখ সারিবার সূত্রে

THE PACKAGE



হলিক্স মিল্কে পুষ্টিকর, স্বাস্থ্যকর পরিষ্কার নবনীপূর্ণ
দ্রব থাকে। তাহাতে উৎকৃষ্ট মণ্ড বালি ও গমের গুড়া
দিয়া অধিক উপকারি করিয়া সুপথ্য ও সুপাচ্য করা
হয়। ইহা “ভাইটামিনে” পূর্ণ ও সহজে হজম হয় বলিয়া
রোগ আরোগ্যের পরে দুর্বল অবস্থায় ও পরিপাকশক্তি
দুর্বল থাকায় কালের উপযোগী খাদ্য। ম্যালেরিয়া ও
আমশয় জ্বরের সময় ইহা মূল্যবান পথ্য ও নিদ্রাহীনতায়
শুইবার আগে ঈষৎ উষ্ণ ব্যবহারে ঘুম আনে।



THE PACKAGE

গরম বা ঠাণ্ডা জলে শীত্রে জোরে নাড়িলেই মুহূর্ত্ত মধ্যে তৈয়ারী হয়।
যখন ব্যবস্থা দিবেন আসল ‘Horlicks’ লিখিতে ভুলিবেন না।

দোকানে ও বাজারে সর্বত্র চার সাইজে পাওয়া যায়।

Made in England

HORLICK'S MALTED MILK CO., LTD.,
SLOUGH, BUCKS., ENGLAND.

এসপিরিনের জল টানিবার ক্ষমতা

১৯২৪ সালে মেডিকেল টাইমস পত্রে মে মাসে একজন প্রসিদ্ধ চিকিৎসক এসপিরিনের জল টানিবার ক্ষমতার উপর উহার বেদনা নাশক ক্ষমতা নির্ভর করে তাহা বুঝাইয়া ছিলেন।

লেখক বহু প্রকারের এসপিরিন ট্যাবলেটের বিষয় আলোচনা করিয়া বলেন।

“পাকস্থলীতে ৬ ঘণ্টার অধিক genaspirin থাকিতে পারে, এবং ঐ সময়ে মাত্র ৪% জল জেনস্পিরিন টানিতে পারে কিন্তু অস্থান্য প্রকার এসপিরিন কিন্তু ৬ ঘণ্টায় ৩৭০ ডিগ্রী তাপে ০.২৫% হাইড্রোক্লোরিক এসিডে ১৫% হইতে ২০% জল টানিয়া নষ্ট হয়—

GENASPRIN

MARTIN & HARRIS Ltd.

Graham Buildings,
119 Parsi Bazar St.
Fort, Bombay.

Rowlette Building,
Prinsep St.
Calcutta.

নিউমোনিয়া রোগ পৃথক করা

রকফেলার ইন্সটিটিউট এর কয়েকটি চিকিৎসকগণের মনে

অতিশয় আবশ্যকীয়

এই প্রকারের বীজানু জনিত নিউমোনিয়া হইলে যে অপর প্রকার নিউমোনিয়া বীজানুর আক্রমণ হইতে রক্ষা পাওয়া যায় না তাহা বহুবার প্রমাণিত হইয়াছে। প্রথম প্রকার (group) বীজানু জনিত নিউমোনিয়া হইতে আরোগ্য হইবার পর ৪র্থ প্রকার (group) নিউমোনিয়া বীজানু আক্রান্ত হইতে অনেক দেখিয়াছে।

Antiphlogistine
A. J. MANN

বুকের চারিধারে গরম করিয়া লাগাইলে সকল প্রকার নিউমোনিয়া চিকিৎসায় উপকারী ও উৎকৃষ্ট সহায়ক হইয়া ১ম ২য় ৩য় ও ৪র্থ চার প্রকার নিউমোনিয়াতেই সমান কার্য্য করে।

The Denver Chemical Manufacturing Co.

New York.

Muller & Phipps (India) Ltd.

P. O. Box 773. Bombay.

Petroleum

in the treatment of

Intestinal Disorders



Purified Petroleum in one form or another is becoming more and more widely employed in the treatment of intestinal disorders associated with toxæmia. To obtain the best results, the petroleum should be not only non-irritating and free from all impurities, but it should preferably be in the form of an emulsion. In this form, the minutely divided petroleum globules mingle freely with the intestinal contents, and are more widely and evenly distributed throughout the entire intestinal tract. Maximum lubrication is thus assured and the characteristic action of the oil obtained with greater uniformity.

Angier's Emulsion is made with a specially purified petroleum of just the right degree of viscosity. It is a perfect Emulsion of cream-like appear-



ance and consistency, and mixes instantly with water and other liquids. Pleasant to the palate and remarkably well borne by sensitive stomachs, it can be administered either undiluted or in any suitable vehicle. It has been found that patients who cannot tolerate clear petroleum are able to take Angier's Emulsion without the slightest difficulty, and continue indefinitely without ever developing an antipathy to it. Angier's Emulsion will also be found most useful as a vehicle for the administration of intestinal antiseptics or astringents, for which purpose it is eminently suitable.

"After long experience of many forms of paraffin and petroleum, both in the character of emulsions and otherwise, I have found none so satisfactory to the patient as Angier's Petroleum Emulsion."

—M.D., D.Sc., M.A.

ANGIER'S EMULSION

THE ORIGINAL AND STANDARD EMULSION OF PETROLEUM

Free Samples to the Medical Profession

NO APPLICATION TO

FROM MARTIN & HARRIS LTD, Bowlette Building, Princep St. Calcutta

ANGIER CHEMICAL COMPANY, LIMITED, 86 CLERKENWELL ROAD, LONDON, ENG



হিমোবিন সিরাপ

সর্ব প্রকার অ্যানিমিয়া বা রক্তাশ্রিত্য অতি আশ্চর্য্য
ফলদায়ক

সকল প্রকার অ্যানিমিয়া রোগ দূর করিবার জন্য আমরা বহু পরীক্ষা এবং
পরিশ্রমের পর হিমোবিন সিরাপ প্রস্তুত করিয়াছি। ইহাতে আমরা আমাদের
বিশেষ পদ্ধতিতে নিষ্কাশিত 'হিমোগ্লোবিন' ব্যবহার করিতেছি।

গর্ভাবস্থায় এবং প্রসবের পর 'হিমোবিন সিরাপ' স্ত্রীলোকের অবশ্য
সেবনীয়। স্বভাবত দুর্বল নারীরাও ইহা সেবনে বিশেষ ফললাভ করিবেন।

যক্ষ্মারোগীর পক্ষে হিমোবিন সিরাপ অতি উপকারী। ইহা ছাড়া
ম্যালেরিয়া, কালাজ্বর, সূতিকার, টাইফয়েড, দুর্ঘটনায় রক্তাশ্রিত, অতিরিক্ত
রক্তঃ নির্গম হেতু রক্তাশ্রিত, ইত্যাদি নানা রোগভোগে দেহে রক্তাশ্রিত হইতে
হিমোবিন সিরাপ অমৃতের ন্যায় ফল দেয়।

—পুস্তিকার জন্য পত্র লিখুন—

বেঙ্গল কেমিক্যাল, কলিকাতা

বিশেষর রস

দেখা গাছ গাছডায় প্রস্তুত বটিকা

এ পর্যন্ত ম্যালেরিয়া জরের এমন আশ্চর্য্য মহৌষধ আর
কেহ বাহির করিতে পারেন নাই। গ্লাহ ও লিভারের
মহৌষধ আর নাই।

চট্টগ্রামের ডেপুটি ম্যাজিস্ট্রেট ও ডেপুটি কমিস্তার
পুণ্ডরীক ক্রীষ্ণ বাবু বতীজমোহন ব্যানার্জি বলেন :—

অনুবাদ—'আমার দুইটি সন্তান ক্রমাগত পাঁচ
সপ্তাহ ও তিন সপ্তাহ ধরিয়া একজরে কষ্ট পাইতেছিল।
অধিক পরিমাণে কুইনাইন ও মতান্ত্র এলোপ্যাথিক ঔষধ
ব্যবহারে কোন ফল না হওয়ার অবশেষে এই বিশেষর রস
বটিকা ব্যবহারে নির্দোষ আরোগ্য হয়। প্রথম দিন সেবন
করাতেই জ্বর বন্ধ হইয়াছিল। সেই অবধি যখনই আবশ্যক
হয়, আমার নিজ পরিবারে ও আমার বন্ধুবান্ধবের পরিবার
মধ্যে এই ঔষধ ব্যবহার করিয়া আসিতেছি এবং অত্যশ্চর্য্য
ফল পাইতেছি।' মূল্য ১ কোটা ১১ টাকা। তিন কোটা
২৫০, ডিঃ পিঃ জে লাইলে আরও ১০০ আনা বেশী লাগে।
ডাক্তার কুণ্ড এণ্ড চ্যাটার্জি, (Febroma Ltd)
২৬৬, বহুবাজার স্ট্রিট, কলিকাতা।

কিং এণ্ড কোং

৮৩ নংহারিসন রোড,—৪৫, ওয়েলসলি স্ট্রিট—

হোমিওপ্যাথিক ঔষধ ও পুস্তক বিক্রেতা।

সাপ্তাহিক উদ্ভিদে মূল্য—অরিট ১০

প্রতি ড্রাম ১ হইতে ১২ ক্রম ১০ প্রতি ড্রাম ১৩ হইতে

৩০ ক্রম ১০ প্রতি ড্রাম ২০০ ক্রম ১১ প্রতি ড্রাম।

সবল গৃহ চিকিৎসা—গৃহস্থ ও ভ্রমণকারীর

উপযোগী, কাগড়ে বাধান ৪৪০ পৃঃ মূল্য ২১ টাকা।

২য় সংস্করণ।

ইনফ্যান্টাইল লিভার—ডাঃ ডি,

এন রায়, এম, ডি, কৃত ইরাজী পুস্তক ১৮১ পৃঃ

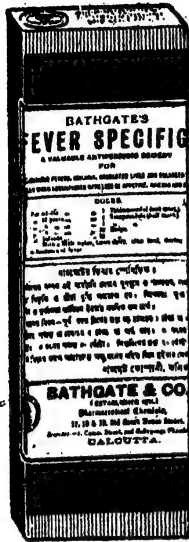
কাগড়ে বাধান মূল্য ২১০ টাকা।

অজীর্ণ অমুশূল ইত্যাদিতে

টাইকোমিন্ট

ট্যাবলেট

ব্যবহার করিবেন



বাদগেটের ফিভার স্পেসিফিক।

পালাজ্বর নাশক এই মর্হোষধি সেবনে ঘুসঘুসে ও পালাজ্বর ম্যালেরিয়া, যক্ষ্মের বিকৃতি ও দ্বীহা বৃদ্ধি আরোগ্য হয়। বিশেষতঃ ক্ষুধা-রাহিত্য, রক্তাক্ততা ও দুর্বলতা থাকিলে ইহাতে সমধিক ফল দর্শে।

সেবনের নিয়ম—পূর্ণ বয়স্কদিগের জন্ম বড় চামচের এক চামচ বা এক দাগ। ১২ বার বৎসর পর্য্যন্ত চা চামচের ১ চামচ বা অর্দ্ধ দাগ। ৬ ছয় বৎসর পর্য্যন্ত ১ এক চামচ ও তিন বৎসর পর্য্যন্ত ৩০ ত্রিশ ফোঁটা। শিশুদিগের জন্ম ২০ কুড়ি ফোঁটা। জ্বরবিরামকালে আহাৰাস্তে অল্প জলের সহিত দিবসে দুইবার সেবনীয়।

মাকারি বোতল ২৪ দাগ ওষধ দাম	২১
ছোট ঐ ১২ ঐ ঐ	২১

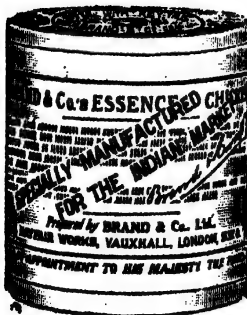
বাদগেট এণ্ড কোম্পানী,

কেমিস্টস,

১৯নং ওল্ড কোর্ট হাউস স্ট্রীট কলিকাতা।

Brand & Co. Ltd., London.

Invalid Food Specialists,



**Awarded Gold Medal Calcutta Exhibition
Brand's Essence of Chicken.**

IMPORTANT.

When purchasing Brand's Essence of Chicken see that the label of each tin is overprinted in RED INK as follows : **SPECIALLY MANUFACTURED for the INDIAN MARKET.**

Brand's Products stocked by the leading Chemists & Provision Merchants throughout India.

PRICE LIST forwarded on application to **Mr. A. H. P. JENNINGS,**
Indian Representative, Block F., Clive Buildings, CALCUTTA.



চান্দ মাস পাতন

ম্যালেরিয়া এবং
অন্যান্য সর্বপ্রকার
জ্বরের মহৌষধ।

নুতন জ্বর এক
দিনে পুরাতন
জ্বর তিন দিনে
আরোগ্য হয়।

ম্যালেরিয়াযুক্ত স্থানে
নিয়মিত সেবনে রোগের
আক্রমণ ভয় থাকে না।

সর্বত্র এজেন্ট আছে।

X
A

বেঙ্গল আয়ুর্বেদিক ওয়ার্কস্‌ এন্ড

সোল এজেন্টস্ -

বসাক ফ্যাক্টরী

৩ নং ব্রজদ্রলাল ষ্ট্রিট
কলিকাতা

কলিকাতা আয়ুর্বেদ কলেজ ও হাসপাতালের অধ্যাপক ও হাউস ফিজিসিয়ান
পুকুরিয়া Municipal Dispensary চিকিৎসক

কবিরাজ শ্রীযুত ইন্দুভূষণ সেন আয়ুর্বেদশাস্ত্রী এল, এ, এম, এস, প্রণীত

নুতন পুস্তক

বান্দালীর খাদ্য

মহামহোপাধ্যায় কবিরাজ শ্রীযুত গণনাথ সেন সন্ন্যাসী এম, এ, এল, এম, এস
মহোদয় লিখিত ভূমিকা সম্বলিত।

অতি সহজ ও সরল ভাষায় খাদ্যদ্রব্যের গুণাগুণ ইহাতে লিখিত হইয়াছে।

ব্রাহ্ম বাহাদুর ডাঃ শ্রীযুত চুনীলাল বসু সি, আই, ই বলেন—

“আমনার প্রবন্ধ পাঠে লোক উপকৃত হইবে।” মূল্য ৥০ আনা।

২। পানিবাহনিক চিকিৎসা

প্রত্যেক রোগের কারণ ও তাহার বহু পরীক্ষিত সহর প্রাপ্য ঔষধ দ্বারা চিকিৎসা হইতে প্রদত্ত হইয়াছে।

কবিরাজ বিরোধি শ্রীযুত শ্যামাদাস বাউ স্পতি মহাশয় বলেন—এ পুস্তকের দ্বারা দেশের ও দেশের
উপকার হইবে। মূল্য ৥০ দশ আনা।

আরোগ্য নিকেতন

২০ বলরাম ঘোষ ষ্ট্রিট, কলিকাতা

ডাক্তার সুন্দরীমোহন দাস প্রণীত

১। সন্নল প্রাচীনশিক্ষা ও কুমার তত্ত্ব

যে সংস্করণ (পরিবর্দ্ধিত) ৮০টা চিত্র

ধাতু, আয়ুর্কেন্দ্রীয় ও হোমিওপ্যাথী স্কুলের পাঠ্য মূল্য ২০ মাত্র।

বিশেষ দ্রষ্টব্য :—বালিকা ব্যায়াম ; রোগীর পথ্য ; শারীর স্থান ; প্রসূতি পরিচর্যা ; প্রসূ ও উত্তর “ডাক্তারী ছাত্র, ধাত্রী এবং স্বাস্থ্য প্রচারকদের পক্ষে অতি উৎকৃষ্ট পুস্তক” ডাক্তার বেটলী।

২। শিশুসম্মেলন প্রথম পাঠ্য : মূল্য ১০ মাত্র।

“প্রতিকৃতি ও ছবির সাহায্যে কিরূপে গ্রাম্য বাইদের শিক্ষা দেওয়া যাইতে পারে,

এই গ্রন্থে তাহার সংক্ষেপ আছে।” ভারতবর্ষ

মূল্য ১ টাকা।

৩। স্বাস্থ্য প্রাচীন রোজ নামচা

“আমরা আগ্রহের সহিত পাঠ করিতাম এবং বন্ধুবর্গের মধ্যে বিশ্বাস বিমুগ্ধ হৃদয়ে বৃদ্ধ ডাক্তারের মানস প্রাচীর অপূর্ণ রচনা ভদ্রীর মুক্তকণ্ঠে প্রশংসা করিতাম।” স্বাস্থ্য সমাচার

প্রাপ্তিস্থান :—৫৭নং রাজা দীনেন্দ্র ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

পাইরল

প্রায় ২০ বৎসরের পরীক্ষিত ও সর্বজন প্রশংসিত ম্যালেরিয়া জ্বর ও সর্বপ্রকার পুরাতন জ্বরের অব্যর্থ ঔষধ।

বঙ্গের ভিষকরত্ন লেপ্টেন্যান্ট কর্ণেল আর এল দত্ত R. L. Dutt I. M. S. মহাশয় লিখিয়াছেন “ডাক্তার-পি এন মুখার্জী পাইরল নামে যে ঔষধ প্রস্তুত করিয়াছেন তাহা আমার বিখ্যাত ম্যালেরিয়া জ্বর, পুরাতন জ্বর ও কালাজ্বরে বিশেষ ফলপ্রদ হইবে। ইহার কতকগুলি উপাদান আমার পরামর্শ অনুসারে গৃহীত হইয়াছে। এই ঔষধ ব্যবহার করিতে, আমি সাধারণকে পরামর্শ দিতে পারি।” (১৯১২) এইরূপ বহু প্রশংসাপত্র আছে।

মূল্য ১ কোটা (২০ বটা) ৫০ একত্রে ৩ কোটা ২

প্রাপ্তিস্থান গাজুলী এণ্ড মুখার্জী

১৩১/১ কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

ইউক্যালিপটিন

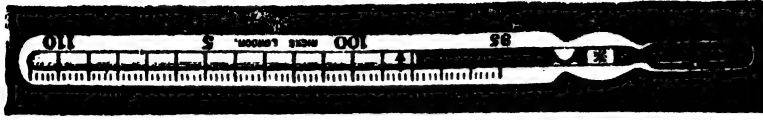
ইউক্যালিপটিনের হাওয়ায় ম্যালেরিয়া হয়না, পাতাগুলি জলপানে ব্রীহমক্যু ব্রাউনহাউস, অস্ট্রেলিয়া, জারভন

নিম্নলিখিত ব্যক্তিগণ একত্রে, অভিবর্তিত হইয়াছেন :—প্রঃ ভারত কেমিক্যাল ওয়ার্কস লিমিটেড, বেলগাচিয়া, কলি

ব্যাখ্য—ন্যাশন্যাল কেমিক্যাল এজেন্সি, পোঃমাখডান, কুচবিহার।

James Hicks.

8, 9, 10, HATON GARDEN, LONDON



প্রসিদ্ধ হিক্স্ থার্মোমিটারের প্রস্তুতকারক।

পৃথিবীর সর্বস্থানের প্রদর্শনীতে স্বর্ণপদক ও ডিপ্লোমা প্রাপ্ত—

থার্মোমিটারের উপর হিক্স্ থাকিলেই বিশ্বাসযোগ্য।

ভারতের সর্বত্র পাওয়া যায়।

যদি আপনাদের কিনিতে অসুবিধা হয়, আমরা সুবিধা করে, পাইকারী হিসাবে কিনিয়া দিতে পারি।

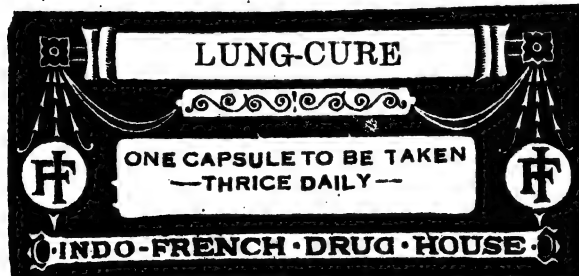
সাবধান ! আমাদের থার্মোমিটার জাল হইতেছে।

Special Representative :—A. H. P. Jennings,

Sole Agents :—ALLEN & HANBURY'S Ltd.

Block F, Clive Buildings, Calcutta.

শ্বাস, কাস, হাঁপানী, বক্ষা, ক্ষয় রোগী
আর হতাশ হইবেন না।



কুসংস্কৃত ও কঠিনালীর্ণ রূপে বাবতীর রোগে ইহা মন্ত্রশক্তির ন্যায় কার্যকর।

মোট এজেন্ট—বল্লভ এণ্ড কোং

১০১, কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কালকাতা

এ রি স্টো চি ন
সম্পূর্ণরূপে স্বাদবিহীন কুইনাইন

৯৬.১০% কুইনাইন আছে

সুবিধা

গন্ধহীন

স্বাদহীন

ব্যবহারে দোষহীন

সেইজন্য বালকবাণিকা ও স্ট্রোলক দগের পক্ষে উপযোগী

কখন ব্যবহার হইবে—

সকল প্রকার ম্যালেরিয়ায়

জ্বরভাব ও সর্দি হওয়া

তৃপিণ কাশি

মাত্রা কুইনাইনের মতই

HAVERO TRADING Co., Ltd. CALCUTTA.

Pharmaceutical Dept., "BAYER-MIESTER LUCIUS",

P. O. Box 2122,

15, CLIVE STREET, CALCUTTA.

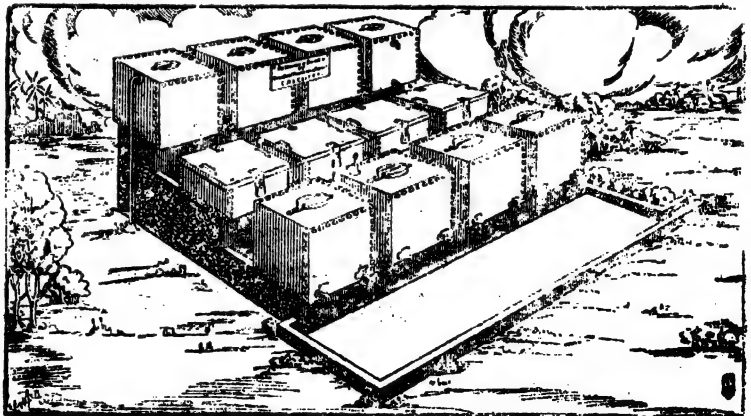


স্কুল, কারখানা, চা-বাগিচা ও ছোট ছোট গ্রামে বিশুদ্ধ পানীয় জল
সরবরাহ করিবার আধুনিকতম শ্রেষ্ঠ উপায়।

HYGIENIC RURAL FILTER

স্থলভে ৫ টি ছোট গ্রামেও জলের কল স্থাপনা সম্ভব হইয়াছে এই Filter আবিষ্কারের ফলে।

ইতিমধ্যেই মানিকগঞ্জ, লক্ষ্মীপুর
সন্দীপ, চৌমুহানি প্রভৃতি স্থানে
২০০০ গ্যালন মাপের অনেক-
গুলি ফিল্টার বসান হইয়াছে।
বাহ্যিক স্যানিটারী বোর্ড দ্বারা
পরীক্ষিত ও অনুমোদিত
হইয়াছে।



বিশেষ বিবরণের জন্য পত্র লিখুন।

HYGIENIC HOUSEHOLD FILTER Co.

60, Sikdar Bagan Street,
CALCUTTA.



অষ্টম বর্ষ]

চেত্র—১৩৩৬

[২য় সংখ্যা

“নাস্ত্যাত্মা বলহীনেন লভ্যঃ”

শরীরের স্বাভাবিক নীরোগ অবস্থার নাম স্বাস্থ্য। স্বাস্থ্যহীন ব্যক্তির জীবন বিড়ম্বনা মাত্র। দুর্বল ও রুগ্ন ব্যক্তি সর্বদাই বিরক্তি বোধ করে ও নানা-রূপ অশান্তি ভোগ করে। এইরূপে সে নিজের ও আত্মীয়বর্গের ক্লেশের কারণ হয়। কখনও কখনও বাধি-যন্ত্রণায় কাতর, রুগ্ন ব্যক্তির নিকট মৃদুই অধিক বাঞ্ছনীয় বলিয়া মনে হয়। জীবনের সরল সহজ সুখ স্বচ্ছন্দতা সে ব্যক্তি উপভোগ করিতে পারে না। পরোপকার, তীর্থদর্শন, বাগবজ্র ত্রতানুষ্ঠানাদি পালন প্রভৃতি ধর্ম্মাচরণ কোন স্বাস্থ্যহীন ব্যক্তির দ্বারা কখনই সম্পন্ন হইতে পারে না।

রুগ্ন ব্যক্তির দ্বারা বিদ্যার্জনও সম্ভব নহে। শরীরের সহিত মনের ঘনিষ্ঠ সংস্কর্ষ আছে। শরীর দুর্বল হইয়া পড়িলে মনও দুর্বল হইয়া পড়ে। এতদ্ব্যতীত রুগ্ন ব্যক্তিগণ কখনও কোন বিষয়ে গভীর মনোনিবেশ করিতে পারে না। গভীর মনোনিবেশে অক্ষম দুর্বলচিহ্নিত ব্যক্তির নিকট বাণী-মন্দিরের দ্বার চিররুদ্ধ থাকে।

এইজন্য সর্বদিক্‌দর্শী অর্ঘ্য শাস্ত্রকারগণ বলিয়া-

ছেন, “শরীরমাধ্যং খলু ধর্ম্মসাধনম্।” প্রথমে শরীর রক্ষা করিবে পরে ধর্ম্মসাধন করিবে। আমাদের দেশের স্বনামখ্যাত পুরুষগণ, মুক্তকণ্ঠে স্বাস্থ্যের উপকারিতা সম্বন্ধে বলিয়া গিয়াছেন। স্বামী বিবেকানন্দ লিখিয়াছেন,—“যাহাদের শরীরের পেশীসমূহ লৌহের ছায় দৃঢ় ও স্নায়ু, ইম্পাতের মত নির্ম্মিত হইবে, আর তাহাদের শরীরের মধ্যে এমন একটা মন বাস করিবে যাহা বজ্রের উপাদানে গঠিত। বীৰ্য্য—মনুষ্যিক ক্ষত্রবীৰ্য্য—ত্র্যম্বকেজ।”

তিনি আর এক জায়গায় বলিয়াছেন, এই নখর মেহ সর্বদা রোগ-শৃঙ্খ ও সবল রাখিতে আবশ্যক বিনীতা সকলেরই চেষ্টা করা উচিত। স্বাস্থ্যরক্ষার সাধারণ নিয়ম সকল পালন করিলেই শরীর সুস্থ থাকে। কিন্তু এই সকল নিয়ম পালন সহজসাধ্য নহে। নিয়ম পালনে দৃঢ়সংকল্প হইলেই শিখ মনো-রথ হওয়া যায়। স্বাস্থ্যরক্ষার প্রধান নিয়ম সংযম। স্বাস্থ্যরক্ষায় যত্ববান ব্যক্তিগণ আহার, নিদ্রা, পরিশ্রম বিশ্রাম সর্ব বিষয়েই সংযমী হইবেন।

সর্বদাই আমাদের দেহের কিছু না কিছু ক্ষয়

হইতেছে। এই ক্ষয় পূরণের জন্ত, আমাদের আহার করিতে হয়। পুষ্টিকর, আয়ু ও উৎসাহবৃদ্ধিকর খাদ্যসামগ্রীই আহার করা উচিত। দুগ্ধ, দূত, ছানা, নবনী, মৎস্য, মাংস প্রভৃতি খাদ্যসামগ্রী উপযুক্ত পরিমাণে আহার করিবে। কিন্তু এই সকল খাদ্যদ্রব্য অতিশয় মহার্ঘ। উপযুক্ত পরিমাণে এই সকল খাদ্যদ্রব্য গ্রহণ করা সকলের পক্ষে সম্ভব নহে। অল্পমূল্যের খাদ্য দ্রব্যের মধ্যে ডাল অতিশয় পুষ্টিকর খাদ্য। সুসিদ্ধ হইলে ইহা অতি সহজেই হজম হয়। নিয়মিত সময়ে উপযুক্ত পরিমাণে আহার করিবে। অতিভোজন ও অল্পভোজন উভয়েই স্বাস্থ্যের হানিকর। অচর্বিত ও অর্ধচর্বিত খাদ্য শীঘ্র পরিপাক হয় না। খাদ্যদ্রব্য অধিকক্ষণ চর্বন করিলে মুখ হইতে একপ্রকার লাল নিগত হইতে থাকে। এবং তাহা খাদ্যের সহিত মিশ্রিত হইয়া যায়। ইহাতে খাদ্য দ্রব্য অতি সহজেই পরিপাক হয়। রসনাতৃপ্তিকর, কিন্তু শরীরের পক্ষে ক্ষতিকর অখাদ্য সকল সর্বদা বর্জন করিবে। পানীয় সম্বন্ধে সর্বদা সাবধান হওয়া উচিত। অপরিষ্কার জলে নানারূপ রোগের বীজাণু থাকে। সর্বদা বিশুদ্ধ নির্মল জল পান করিবে।

প্রত্যেক স্বাস্থ্যকামীই নিয়মিতরূপে ব্যায়াম করা উচিত। নিয়মিতরূপে ব্যায়াম করিলে, দেহের মাংসপেশীসকল সবল হয়, রক্তচলাচল বৃদ্ধি পায়। মন সতেজ ও প্রফুল্ল থাকে। এতদ্ব্যতীত ইহাতে দেহের পটুতা ও ক্ষিপ্ৰকারিতা বৃদ্ধি পায়। আমাদের দেশের অনেকের ধারণা আছে যে, যৌবন অতিক্রান্ত হইলে আর ব্যায়াম করিবার প্রয়োজন নাই। ইহা অতিশয় ভুল ধারণা। বার্ককো উপনীত হইলে, যদি যৌবন কালের স্থায় গুরুতর ব্যায়াম

করা অনুচিত, তথাপি আপনার শরীর বুকিয়া অল্প অল্প ব্যায়াম করা সকলেরই উচিত। জীবনের সকল অবস্থাতেই ব্যায়ামের উপযোগীতা আছে। সর্বদেশে, সর্বব বয়সে, ও সর্ব অবস্থাতেই ব্যায়াম করিবে। বিখ্যাত বাগ্মী স্যার সুরেন্দ্রনাথ বন্দ্যোপাধ্যায় বার্ককো উপনীত হইয়াও নিয়মিতরূপে ব্যায়াম করিতেন। তিনি নিজেই লিখিয়াছেন, “আমি জীবনে যাহা কিছু উন্নতি করিয়াছি, তাহার মূলে আমার রীতিমত ব্যায়ামের অভ্যাসকে নির্দেশ করিতে পারি। আমার প্রথম জীবনে আমাদের বাড়ীতে এক আখড়া ছিল। আমরা প্রত্যহ সেই আখড়ায় ব্যায়াম অভ্যাস করিতাম উহা আমাদের বাধ্যতা মূলক শিক্ষার সাদৃশ্য ছিল।” মহাত্মা গান্ধী তাহার আত্মজীবনীতে লিখিয়াছেন, —“আমি বিশ্বাস করিতাম এবং এখনও বিশ্বাস করি যে প্রভূত পরিমাণে কার্য্য করিতে হইলেও প্রত্যেক ব্যক্তিই যেরূপ কিছু সময় আহারের জন্ত ব্যয় করেন সেইরূপ কিছু সময় ব্যায়ামের জন্ত ব্যয় করা উচিত। ইহাতে তাহার কার্য্য করিবার ক্ষমতা দ্রুত হওয়া দূরে থাকুক, উত্তরোত্তর বৃদ্ধি পাইবে।”

অতিরিক্ত পরিমাণে কিস্মা অনুপযুক্ত সময়ে ব্যায়াম করিলে নানারূপ কুফল ফলিয়া থাকে। আহারের অব্যবহিত পরেই কোনরূপ শারীরিক শ্রম করা অবিধেয়। প্রাতঃকালই ব্যায়াম করিবার প্রশস্ত সময়। নিয়মিতরূপে ব্যায়াম করা উচিত। কিছুকাল ব্যায়াম করিয়া ছাড়িয়া দিলে, কোন সুফল পাওয়া যায় না।

দৈনন্দিন পরিশ্রমের পর বিশ্রামও প্রয়োজনীয়। বিশ্রামের সময়, শ্রমবিনোদনের জন্ত নানারূপ নির্মল আমোদ প্রমোদে যোগদান করিবে। নিদ্রাই প্রকৃত

বিশ্রাম! সাধারণ ব্যক্তির পক্ষে সাতঘণ্টা নিদ্রাই যথেষ্ট। অধিক নিদ্রা, দিবানিদ্রা, অনিদ্রা সকলই স্বাস্থ্যের পক্ষে হানিকর। এ সকল সর্বদা পরিহার করিবে।

কখনও অস্বাস্থ্যকর গৃহে বাস ও অপরিষ্কার বসন পরিধান করিও না। পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকিতে চেষ্টা করিবে। প্রত্যহ উত্তমরূপে স্নান করিবে। ইহাতে দেহের লোমকূপ সকল পরিষ্কার থাকে। তোমার পরিচ্ছন্ন সামান্য হইলেও তাহা যেন কখনও মলিন না হয়। পরিচ্ছদের সহিত মনেরও যনিষ্ঠ সম্বন্ধ আছে। পূজনীয় গুরুদাস বন্দ্যোপাধ্যায় মহাশয় তাহা অতি সুন্দররূপে বুঝাইয়া দিয়াছেন—“পরিচ্ছন্ন কেবল দেহাবরণের ও শীতাতপ হইতে দেহরক্ষার নিমিত্ত নহে, পরিচ্ছদের সহিত মনেরও বিলক্ষণ সংস্রব আছে। পরিচ্ছদের মলিনতা ও অসংলগ্নতা পরিত্যাগ করিতে অভ্যাস না করিলে ক্রমে অগাধ কার্যোপরিচ্ছন্নতা ও সংলগ্নতার প্রতি লক্ষ্য কমিয়া যায়। পক্ষান্তরে পরিচ্ছদের শোভার প্রতি অতিরিক্ত দৃষ্টি থাকিলে বৃথাভিমান বর্দ্ধিত হইতে থাকে। পরিচ্ছদ সম্বন্ধে পরিচ্ছন্নতা, সংলগ্নতা ও সুরুচি শিখান আবশ্যিক।”

সর্বদা মন প্রফুল্ল রাখিবে। প্রফুল্ল ও প্রসন্ন চিত্ত ব্যক্তিগণ দীর্ঘজীবন লাভ করিয়া থাকে। কখনও আয়ুঃক্ষয়কর ঘেষ, হিংসা, ক্রোধ, দুশ্চিন্তা অতি হর্ষ ও অতি বিষাদ প্রভৃতির বশবর্তী হইও না।

কখনও একেবারে হতাশ হইও না। এ সকল সময়ে পরিহার করিবে।

অনেকে অতি সামান্য কারণে নানারূপ ঔষধ সেবন করিয়া থাকে। ইহা অতিশয় বদভ্যাস। নিরন্তর ঔষধ সেবন করিলে পীড়াকালে উহার ফল দর্শিবে না। সামান্য অনস্বস্থতায় কোনরূপ ঔষধ সেবন না করিয়া বিশ্রাম ও অন্নাহার কিংবা উপবাস করিলে সুফল পাওয়া যায়। পীড়াকালে বিচক্ষণ চিকিৎসকের উপদেশ অনুযায়ী চলিবে। কখনও তাঁহার কথার অগ্রথা করিও না।

২৫ বৎসর বয়স্ক পূর্ণমান্ত আমাদের দেহ দ্রুত বর্দ্ধিত হইতে থাকে। এই সময়ের মধ্যেই আমাদের শরীর গঠন করিয়া লওয়া উচিত। ইহার পর আর শরীর গঠনের সুযোগ পাওয়া যায় না। অতএব ছাত্রাবস্থাতেই আমাদের শরীর সম্বন্ধে বিশেষ যত্নবান হওয়া উচিত। কিন্তু অতি দুঃখের বিষয় আমাদের দেশের অধিকাংশ যুবকই এ বিষয়ে বড়ই অমনোযোগী। ফুটবল ওয়েলফেয়ার কমিটির বিবরণ হইতে জানিতে পারা যায়, কলিকাতাবাসী ছাত্রদিগের মধ্যে শতকরা ৬৬ জন ছাত্র কোন না কোন রোগ ভোগ করিতেছে। দেশের আশাভরসার স্থল যুবকবৃন্দ যদি দুর্বল ও রুগ্ন হয় তাহা হইলে দেশের মঙ্গল কোথায়? আমাদের দেশের প্রত্যেক ছাত্রেরই এ বিষয়ে মনোযোগী হওয়া উচিত।

জীবনের সাতটি পর্যায়

কৈশোর

কৈশোরের প্রারম্ভে তরুণ প্রাণ বাহু জগতের সহিত পরিচিত হইতে চায়; তাহার কল্পনাশক্তি তাহার সঙ্কীর্ণ গম্ভীর বাহিরে যে বিরাট বিশ্ব বিশাল ছন্দে নাচিয়া চলিয়াছে, তাহার রূপরসগন্ধস্পর্শ-গন্ধকে শত আগ্রহে আলিঙ্গন করিতে ছুটিয়া চলে, নূতন কিছু আবিষ্কারের আনন্দকে ঘিরিয়া তাহার দেহমন চঞ্চল হইয়া উঠে।

এই কৈশোরে সাধারণতই স্বাস্থ্য ভাল থাকে। কিশোর কিশোরী সর্বদাই আনন্দচঞ্চল ও ক্রীড়া-উৎসুক থাকে।

কৈশোরের প্রারম্ভ হইতে অস্থিগঠনের সুস্থতা বা রোগের দিকে বিশেষ করিয়া লক্ষ্য রাখা উচিত। ‘রিকেট’ এবং ‘টিউবারকিউলসিস’ যাহাতে না হয় তাহার জন্য আগে হইতেই সাবধান হইতে হইবে। যদি বালকবালিকার রিকেট রোগ হয়, তাহা হইলে হাতের নানারূপ পরিবর্তন দেখা যাইবে,—লম্বা হাড় নুইয়া পড়িবে, উপাস্থি ও পঙ্করের সন্ধিস্থল ক্ষীণ হইতে দেখা যাইবে এবং মস্তকের খুলিতে বিশেষ করিয়া কপালের হাড়ে রিকেট রোগের চিহ্ন দেখা যাইবে। অপেক্ষাকৃত কম ভয়ঙ্কর রোগে মাংসপেশী সমূহ শিথিল হয় এবং মেরুদণ্ড বক্র হইতে পারে।

এই বয়সের বালককে বৎসরে দুইবার ডাক্তার দ্বারা পরীক্ষা করান উচিত। উল্লভ অবস্থায় পা

দুইটি একত্র করিয়া হাত দুইটিকে পার্শ্ব দিকে লম্বাভাবে খুলাইয়া দাঁড় করাইলে তাহাদিগের মেরুদণ্ড, স্কন্ধের হাড় এবং পায়ের দাঁড়নার কোনরূপ দোষ আছে কিনা তাহা স্পষ্টই বুঝিতে পারা যায়।

মেরুদণ্ডের ঈষৎ বক্রতা, প্রসারিত পঙ্কের শ্রায় স্কন্ধের হাড়ের অবস্থা প্রায়ই দেখিতে পাওয়া যায়, এই গুলিকে যতদূর পারা যায় প্রত্যাহ আধ ঘণ্টা সম্পূর্ণ বিশ্রাম এবং ব্যায়াম ও মর্দনপীড়নাদি দ্বারা সূচিক্রিয়িত করিয়া লওয়া দরকার। যদি মেরুদণ্ডের বক্রতা, খারাপ ডেঙ্ক, টেবিল ইত্যাদির জন্ম হয় তাহা হইলে এমন ব্যবস্থা করা উচিত যাহাতে তাড়াতাড়ি সেইরূপ দোষ সারিয়া যায়, আর সেইরূপ ডেঙ্ক, টেবিল ইত্যাদি বদলাইয়া ফেলা উচিত।

সুস্থ মাংসপেশীসমূহ, সুস্থ মনের মতই প্রশংসনীয়। কার্য্য করা, ভাবা দুইই কাজ। মাংসপেশীসমূহের পরিচালনা, অঙ্গ পরিচালনা প্রভৃতি মানবচরিত্রের অঙ্গ। খেলার মধ্য দিয়াই মাংসপেশীসমূহ গঠনের সুব্যবস্থা হওয়া উচিত।

এই সময়ে বালকবালিকার মনোবৃত্তি—খারাপই হউক আর ভালই হউক—যথেষ্ট প্রকাশিত হইতে দেওয়া ভাল, তাহাদিগের প্রকাশে বাধা দেওয়া যুক্তিসঙ্গত নয়। বাধা দিলে ভবিষ্যতের দোষ করিবার শক্তির দীর্ঘ এখন হইতে অঙ্কুরিত হইতে

থাকিবে। প্রকৃতির ক্রোড়ে বালকবালিকারা তাহাদেরই মত সজ্জী লইয়া খেলা করিলে বেশ স্বাস্থ্যবান হইতে দেখা যায়; ইহার একটি কারণ, তাহারা সেখানে তাহাদের মনোবৃত্তি যথেষ্ট প্রকাশিত করিবার সুযোগ পায়। এই বয়সের ছেলেরা ভ্রিল প্রভৃতির দ্বারা শৃঙ্খলায় থাকিতে অভ্যস্ত হইয়া উঠে। তাহারা ইতিহাস, ভূগোল প্রভৃতি শিখিতে বেশ আগ্রহ প্রকাশ করে কিন্তু দর্শন, ধর্ম প্রভৃতি শিখিতে এদের আগ্রহ দেখা যায় না। পূর্ণবয়স্ক ব্যক্তিদের পক্ষে ধর্ম, দর্শন প্রভৃতি শিক্ষাই সুশোধন। কিন্তু তাহাদের নিকট হইতে সেইরূপ শিক্ষা করার আশা করা অগায়। ৬ হইতে দশ বৎসর পর্য্যন্ত কুশিক্ষার (বৃহত্তর মাংসপেশীসমূহ গঠনের সুযোগ না দেওয়া, বহি-ক্রীড়ার অভাব, বোনা লেখা প্রভৃতি ক্ষুদ্রতর মাংস-পেশীগঠনোপযোগী পরিশ্রমের অতিমাত্র প্রচলন ইত্যাদি) দ্বারা নানারূপ খারাপ অভ্যাস জন্মে। দাঁতে নখ কাটা, ঘন ঘন হাঁচা, কোনও জিনিষ চুষিতে থাকা, মুখ কৌচকান, চোখ মিট মিট করা প্রভৃতি কুঅভ্যাস আসিয়া পড়ে। এই কারণে অনেকক্ষণ ধরিয়া পড়ান, অনেকক্ষণ ধরিয়া বসাইয়া রাখা, একটি বিষয়ে অনেকক্ষণ ধরিয়া মনোযোগ দিতে বাধ্য করান ছেলেদের পক্ষে অত্যন্ত ক্ষতিকর। অত্যন্ত চঞ্চলতা এবং নানারূপ কুঅভ্যাসের আচরণ প্রভৃতি দ্বারা বৃদ্ধিতে পারা যায় যে তাহারা মন-সংযোগে ক্লান্ত হইয়া পড়িয়াছে, সে সময়ে তাহা-দিগকে বিশ্রাম দেওয়া আবশ্যিক। অত্যন্ত চঞ্চলতা আবার স্থলক্ষণও বটে। চঞ্চল বালকবালিকা সব সময়েই অগুরুপ কার্য্য করিবার জ্ঞান আরও অধিক ভাবে অল্প পরিচালনা করিবার জ্ঞান সর্বদাই

চঞ্চলতা প্রকাশ করে। যখন নৃত্য, সম্ভরণ ক্রীড়া প্রভৃতির দ্বারা বালকবালিকাদিগকে শরীরস্থ মাংস-পেশীসমূহের সুগঠনের জ্ঞান শিক্ষা দেওয়া হয়, তখন তাহাদের মুখাকৃতি এবং সামান্য দু'একটা ব্যবহার দেখিয়া বৃদ্ধিতে পারা যায় যে তাহারা কে কিরূপ কৃতকার্য হইবে।

৮ হইতে ১৪ বৎসরের মধ্যে পরিপাক কার্য্যের ব্যাঘাত যত কম হয়, এত কম অল্প কোন বয়সে হয় না। সুস্থ বালকবালিকার ক্ষুধা ভাল হয়, তাহাদের ভালরূপ হ্রম হয় এবং তাহারা পাকস্থলী সংক্রান্ত রোগে বড় এমটা ভোগে না। তাহাদের যদি অন্ত্রপ্রদাহ উপস্থিত হয় তাহা হইলে আগে হইতেই ডাক্তার দেখান ভাল।

বিদ্যালয়ের বালকবালিকাদের প্রতিদিন তিনবার ভালরূপ খাওয়াগ্ৰহণ করা উচিত। তাৎকালিক, রাত্রির আহার ও বৈকালিক আহার। রাত্রিতে টাটকা ফল, কিছু মৎস্য, ডিম্ব, মাখন ইত্যাদি ভোজন করা আবশ্যিক। বালকবালিকারা তাড়াতাড়ি বৃদ্ধিপ্রাপ্ত হইতে থাকে। সেই বৃদ্ধিপ্রাপ্তির কার্য্যে সহায়তা করার জ্ঞান ভাল ভাল খাওয়ার প্রয়োজন। দুগ্ধ ও টাটকা ফল এইরূপ খাওয়ার মধ্যে প্রধান। দাঁতের জ্ঞান হজমকার্য্যে সুবিধা হয়। সেইজন্ম যাহাতে কোন রোগ না হয় নিয়মিত ভাবে লক্ষ্য রাখা উচিত, প্রয়োজন হইলে চিকিৎসকের পরামর্শ লওয়া ভাল। সাধারণতঃ দাঁত পরিষ্কার রাখিবার ব্যবস্থা করিলেই দাঁত ভাল থাকে। বালকবালিকারা যাহাতে দুইবার মলত্যাগ করে, তাহার জ্ঞান তাহাদিগকে মৃদুভাবে পরামর্শ দেওয়া উচিত। বেগ ধারণ না করিয়া প্রয়োজন মত মলমূত্র ত্যাগ করা উচিত।

দিনরাত প্রচুর পরিমাণে নিশ্বাস বায়ু সেবন করা উচিত। বালকবালিকারা একেবারে শীতের ঠাণ্ডাকে ভয় করিয়া সর্বদাই ঘরের মধ্যে মধ্যে যেন না থাকে। তাহাদিগকে বাহিরের ঠাণ্ডা বাতাস গ্রহণ করাইতে অভ্যস্ত করান উচিত। এইরূপ করিলে অযথা সর্দি, কাস, গলগ্রাণ্ঠ প্রভৃতি হইতে পারে না। বালকবালিকাদের মুখ দিয়া নিশ্বাস লইতে কিংবা রাত্রি নাক ডাকাইয়া ঘুমাইতে দেখিলে উপযুক্ত সতর্কতার সহিত পর্যবেক্ষণ করা উচিত, যাহাতে তাহাদের এইরূপ না হইতে পারে, কেন না এই দুইটাই খারাপ। ইহাতে প্রধানতঃ কোনরূপ অসুবিধা নাসিকার কার্যে ব্যাঘাত দিতেছে, বুঝিতে হইবে। ক্রীড়া এবং নৃত্যের মধ্য দিয়া ব্যায়ামের দ্বারা মাথা ঘুরিয়া পড়া, শারীরিক অবসন্নতা প্রভৃতি সাধারণ দুর্বলতা দূরীভূত হয় এবং কুস্তি, ডন, বৈঠক প্রভৃতি ব্যায়াম উপযুক্ত ও নিয়মিত ভাবে করিলে ফুসফুসের সুপরিচালনা হয় এবং বক্ষঃস্থল প্রসারিত হয়। নিয়মিত ভাবে ব্যায়াম করিতে আরম্ভ করিলে বক্ষঃ প্রসারিত ও সঙ্কুচিত অবস্থায় দুই স্তন্যগ্রের মধ্যবর্তী স্থান নিয়মিত ভাবে মাপ করা ভাল। আর দিনরাত নিশ্বাস বাতাস সেবন, গভীর ভাবে শ্বাসগ্রহণ ও উপযুক্ত ব্যায়ামগ্রহণ প্রভৃতির সময়ে বক্ষঃস্থল কিরূপ প্রসারিত হইতেছে, তাহা লক্ষ্য রাখা উচিত।

বালক বালিকার (Anæmia) রক্তাশ্রিত হইলে, যথা সম্ভব রক্তের পরিষ্কারসাধন ও বর্ধনের চেষ্টা করিতে হইবে। ভুল ধারণা লইয়া বসিয়া থাকা উচিত নয় যে, আপনাআপনিই রক্ত ভগ্নিবে। রক্তের অল্পতা হইলে জানা উচিত যে উপযুক্ত শরীর গঠনোপযোগী খাদ্যের অভাব হইয়াছে, অথবা

শারীরিক মাংসপেশী সমূহ এবং যন্ত্র সমূহের দুর্বলতাহেতু গৃহীত খাদ্যের যথোচিত ব্যবহার হইতেছে না। রক্তের লাল কণিকা এবং লৌহ ভাগ অসঙ্গতরূপ কম থাকিলে বিশেষ করিয়া মস্তিষ্কের নানারূপ ক্ষতি হইয়া থাকে। উপযুক্ত নিশ্বাস বাতাস, রবিকিরণ, শরীর গঠনোপযোগী খাদ্য এইরূপ অবস্থায় বালকবালিকাদিগের সুস্থবান করিয়া শারীরিক ও মানসিক শক্তি বর্ধনের সহায়তা করে।

বালক বালিকার মস্তিষ্ক আকৃতিতে প্রায় পূর্ণ-বয়স্ক ব্যক্তির মস্তিষ্কের মতই এবং স্নায়বিক গঠন কার্যকারিতায় তুলনায় বেশ সুদৃঢ়। এই বয়সে বালক বালিকারা কি মানসিক কি শারীরিক দুই প্রকার কার্যও সমশক্তিসম্পন্ন হইতে পারে। এমনকি বালিকারা কোন কোন স্থলে পুরুষকে ছাড়াইয়া ওঠে। সম সময়ে মানসিক শক্তিবর্ধন ঠিক শারীরিক শক্তিবর্ধনের সমানুপাতে নহে। যে সমস্ত বালকবালিকা খুব শীঘ্র শীঘ্র বর্ধিত হয়, তাহাদিগকে মানসিক অবসাদগ্রস্ত হইতে খুব কমই দেখা যায়। কোনও সংক্রামক ব্যাধি হইলে সেই ব্যাধি হইতে সুস্থ হইবার ১৮ মাস পর পর্যন্ত বালক বালিকাদের মস্তিষ্ক অপরাপর বালক বালিকার মত কার্যক্ষম হইতে পারে না।

অনেক বালক বালিকা দৃষ্টিশক্তি, শ্রবণশক্তি বা অগ্ররূপ ইন্দ্রিয়ের দুর্বলতা হেতু অপরাপর বালক-বালিকা অপেক্ষা কম দ্রুততার সহিত লেখাপড়া শিক্ষা করে। অনেকের চক্ষুর দোষ থাকে কিন্তু কানের হয়ত তীক্ষ্ণতা থাকে। বালক বালিকাদিগকে শিক্ষা দিবার সময় ইহা জানা উচিত যে প্রত্যেকেই সমরূচি সম্পন্ন নহে। যে অঙ্ক কষিতে পারেনা সে

একজন খুব ভাল চিত্রকর অথবা কবি হইতে পারে যে পড়িতে খুব ভাল পারেনা, সে হয়ত ভাল লিখিতে পারে। আবার একজনেই পড়া ও লেখা দুইকার্যোই বিশেষ দক্ষ হইয়া উঠে। বালকবালিকাদিগকে সকলসময়েই উৎসাহ দেওয়া উচিত। তাহারা যে কার্য্য করিতে আমোদ উপভোগ করে, সেই কার্য্য যদি নির্দোষ হয় তাহা হইলে তাহাদিগকে সেই কার্য্য করিতে সুরোগ দেওয়া উচিত। প্রতিপদে পদেই তাহাদিগকে বুঝাইতে চেষ্টা করা উচিত যে কোনরূপ শিক্ষা কিরূপ উপকার আসে, সুশিক্ষায় মনুষ্য সমাজে কতখানি উন্নত সংসাধিত হয়। এক-রূপ কার্য্য করিতে করিতে বালক বালিকারা হয়ত ক্লান্ত হইয়া পড়ে, তাহাদিগকে সে সময় সম্পূর্ণ বিশ্রাম দেওয়া উচিত কিংবা রুচিসঙ্গত ও অল্প পরিমাণ অন্তরূপ পরিশ্রম করিতে দেওয়া যাইতে পারে। যাহাতে ৮ হইতে ১৭ বৎসরের মধ্যেই কার্য্য করিবার স্পৃহা মনের মধ্যে জাগিয়া উঠে এবং কিছুমাত্রও কর্তব্যজ্ঞান নির্দ্ধারণে সমর্থ হয়, সেরূপ করা উচিত। তাহা না হইলে ভবিষ্যৎ জীবনে তাহাদের কথঞ্চিৎও কন্দদক্ষতার অভাব হইবার সম্ভাবনা থাকে।

শৈশব হইতে পূর্ণ বয়স পর্য্যন্ত মনুষ্য নানারূপ অবস্থার মধ্য দিয়া অগ্রসর হইতে থাকে। স্বার্থপরতা

হইতে পরার্থপরতায় উপনীত হয়। তাহাদের মধ্যের ক্রুর স্বভাবকে পরিবর্তিত করিতে হইলে বুদ্ধি সৎ মনোবৃত্তি, ভাল কার্য্যের অভ্যাস প্রভৃতি দ্বারা করিতে হইবে। মানসিক বল ও চরিত্র ক্রমে ক্রমে গঠিত হইতে থাকে। বালকবালিকারা সাধারণতঃ নিজ ইচ্ছানুযায়ী ভ্রমণ করিতে ভালবাসে। তাহারা অপরের অধীন হইয়া এক জায়গায় চূপ করিয়া বসিয়া থাকিতে চায় না। আর তাহাদের প্রতি মনোবৃত্তিতে বাধা দিয়া এইরূপ চূপ করিয়া বসাইয়া রাখানও অনুচিত। শুধু পুণ্ডিগত বিদ্যা অধ্যয়নে তাহাদিগকে ব্যাপ্ত না রাখা ভাল। আমাদের দেশের আধুনিক শিক্ষার তালে তালে অন্ধভাবে পা ফেলিয়া না চলিয়া শিক্ষকদিগের তাহাদিগকে হাতে কাজ (যেমন, ছুতোর মিল্লীর কাজ, বাড়ী সাজান, মাটির জিনিস তৈরী করান, বেতের চেয়ার বুনাইতে শেখান প্রভৃতি) করাইতে শিক্ষা করান উচিত। এইরূপ কার্য্যে তাহারা আমোদ পায়, সেই কার্য্য তাহাদিগের দ্বারা করাইয়া লওয়া খুব সোজা কিন্তু যে কার্য্য তাহাদের রুচিসঙ্গত নয় সেই কার্য্য তাহাদিগের দ্বারা করাইয়া লইতে যাওয়ায় অনেক অশু-বিধা ভোগ করিতে হয়।

অনিদ্রা

(ডাক্তার জে, এল, বিশ্বাস এল, এম, এইচ)

[চিকিৎসক—ডায়মণ্ড হোমিও সাধনাশ্রম ও ঈশ্বর

ঘোষ চ্যারিটেবল ডিসপেনসারী]

মানবের সুখ স্বাস্থ্য ও কার্যকারিতার জন্য নিদ্রার প্রয়োজন অনেক অধিক। সুনিদ্রা না হইলে শরীর ও মন ক্রমশঃই নিস্তেজ হইয়া পড়ে এবং স্নায়ু সকল (nerves) বিষপূর্ণ হইয়া অনিদ্রা রোগ স্থায়ী ও পুরাতন হইয়া পড়ে। যদি শরীর স্বাস্থ্যপূর্ণ ও মনে শান্তি থাকে, তাহা হইলেই নিদ্রার কোন ব্যাঘাত হয় না; সুতরাং এই দুইটির বাধা দূর করাই সুনিদ্রার পক্ষে একান্ত প্রয়োজনীয়। কিন্তু আজ বাজারের প্রতি গৃহেই স্বাস্থ্যপূর্ণ শরীর এবং শান্তিপূর্ণ মনের একান্ত অভাব। কি কি কারণে অনিদ্রা হয়, তাহা বিবৃত করিতেছি।

সাধারণতঃ কোষ্ঠবদ্ধতা, পেট ভরিয়া আহার করা এবং নিরলস ভাবে দিন যাপন করার জন্যই অনিদ্রা বোগ জন্মে। এই রোগে অধিক অধিক মাত্রায় ফল মূল্যাদি আহার করা, নিয়মিত ব্যায়াম করা ও মধ্যে মধ্যে অঙ্গ ধৌত করা প্রয়োজন। অধিক রাতে প্রচুর আহার করিলে সঙ্গে সঙ্গে অস্থিরতা উপস্থিত হয় এবং নিদ্রার ব্যাঘাত হয়, যদিও নিদ্রা আসে তাহা হইলে উহা স্বপ্নপূর্ণ হইয়া থাকে।

অনিদ্রা রোগগ্রস্ত ব্যক্তির পক্ষে সর্বদা গৃহমধ্যে আবদ্ধ থাকা কর্তব্য নহে। রাতে সুনিদ্রা হইবে কি না, তাহা স্নায়ুর অবস্থার উপর নির্ভর করে। মানসিক ও শারীরিক অস্থিরতার জন্য স্নায়ুর উত্তেজনা

হয়, তজ্জন্ম নিদ্রা হয় না। সেই জন্য যাহাতে স্নায়ু-সকল সহজে উত্তেজিত না হয়, তজ্জন্ম অধিক পরিমাণে নির্মল বায়ু শ্বাস প্রশ্বাস দ্বারা গ্রহণ করা উচিত। পেশী (muscle) সকলের কোষ পুষ্টির জন্য যতটুকু অক্সিজেন (oxygen) প্রয়োজন হয়। রুদ্ধ গৃহের মধ্যে বাস করার কালে যখন পেশী সমূহ সম্পূর্ণ থাকে, তখন স্নায়ুসকল পরিষ্কার বায়ু পাইবার জন্য ক্রুর প্রবল আগ্রহ প্রকাশ করে, তাহা বুঝা কষ্টকর নহে। অনিদ্রার প্রতিকারের জন্য যদি ব্যায়াম করিতে হয়, তাহা হইলে তাহা যেন অধিক-ক্ষণ ও শ্রমসাধ্য না হয়। যাহাদের ব্যায়াম করা অভ্যাস নাই, কিংবা যাহারা দুর্বল তাহারা বিবেচনা করিয়া ব্যায়াম করিবেন। ব্যায়ামের পূর্বে পদদ্বয় ও কোমরের পেশী সকলের অল্প ব্যায়াম হওয়া প্রয়োজন, তৎপরে ঈষৎ জলে স্নান করা উচিত। স্নানের পূর্বে তর্ক ঘণ্টা মুক্ত বায়ুতে (open air) থাকায় যে উপকার হয়, তাহার সহিত অন্য কিছুই তুলনা হয় না। কখনো কখনো অনিদ্রা রোগেরই কারণ দূর করা অতিশয় শক্ত হয়। প্রথমতঃ উহা পরাজয় করিবার চেষ্টা করা উচিত নহে, কারণ যতই উহা দূর করিবার চেষ্টা করিবেন, ততই উহা আঁকড়াইয়া ধরিরে। রোগের সহিত সংগ্রাম করা অবশ্য উচিত, কিন্তু শয়নের সময় উহা একেবারে

ভুলিয়া যাইতে হইবে। জোর করিয়া ও ইচ্ছাশক্তি প্রয়োগ করিয়া নিদ্রা যাইবার চেষ্টা করা কখনো উচিত নহে! কারণ নিদ্রার সময় যে অবসন্নতার প্রয়োজন, তাহা মানসিক কার্য্য বর্ত্তমান থাকিলে নিদ্রার ব্যাঘাত হইবে। সেই জন্ত নিদ্রা যাইবার সময়ে মনে কোন প্রকার চিন্তা না করাই বিধেয়।

দিবাভাগে সমস্তক্ষণ যদি নানা কথা চিন্তা করা যায়, তাহা হইলে রাত্রেও ঐ সকল চিন্তা মনের মধ্যে উদ্ভিত হয়, এমন কি প্রভাত পর্য্যন্তও উহা দূর হয় না। এরূপ অবস্থায় কদাচিত্ত নিতান্ত শ্রান্ত হইয়া দুই এক ঘণ্টার জন্ত নিদ্রা আসে। এই সকল মানসিক ও শারীরিক দৌর্ব্বল্যগ্রস্ত ব্যক্তিগণের শয়নের পূর্বে কয়েক ঘণ্টার মধ্যে চিত্ত শাস্ত রাখা এবং অশান্ত সাধারণ বিষয়ে মনোনিয়োগ করা উচিত। যাহারা মস্তিষ্ক পরিচালনা করেন, তাহাদের পক্ষে সন্ধ্যার সময় উত্তেজনাহীন আমোদ প্রমোদ বা তাহাপেক্ষা উপকারী ব্যায়ামের আশ্রয় গ্রহণ করা উচিত। সন্ধ্যার সময় কোন গভীর বিষয়ে মনঃ-সংযোগ করা উচিত নহে।

যতক্ষণ নিদ্রা গেলে স্বাভাবিক ভাবে নিদ্রা ভাঙে এবং ক্লান্তি দূর হইয়াছে বলিয়া মনে হয়, ততক্ষণই নিদ্রা বাওয়া উচিত। যে সময়ে স্বাস্থ্য ভাল থাকে,

এবং মনের গভীর উপর নিজের আধিপত্য পুনরায় ফিরিয়া আসিতে থাকে, ততক্ষণ এই উপায়গুলি অবলম্বন করা যাইতে পারে। যথা—

সর্ব্বাপেক্ষা আরামদায়ক অবস্থায় শয়ন করা এবং বাহ্যতে শরীরের কোন অবয়ব কঁকর অবস্থায় না থাকে, তাহা দেখিতে হইবে। দক্ষিণ পর্শে শয়ন করাই শ্রেয়ঃ।

গৃহে যেন ভালরূপে বাতাস চলাচল করিতে পারে, এবং গাত্রাবরণ যথাসম্ভব হাল্কা হয়।

অভুক্ত বা ক্ষুধিত অবস্থায় শয়ন করা উচিত নহে। ক্ষুধা থাকিলে ভাল ফলমূল আহার করা উচিত। ইহাতে মস্তিষ্কের রক্ত ঐ ফল আর্পণ করিবার জন্ত পাকস্থলী অভিমুখে ধাবিত হয়। গরম জল পা ডুবাইয়া রাখিলে আরো বেশী উপকার হয়।

শয়নের পূর্বে গাত্রের আবরণ খুলিয়া বাহ্যতে ভালরূপে শরীরে বাতাস লাগে তাহার ব্যবস্থা করিতে হইবে। শীতকালে গাত্রাবরণ খুলিয়া রাখা উচিত নহে।

সর্ব্বাপেক্ষা প্রধান কথা হইতেছে যে, স্বাস্থ্য বাহ্যতে ভাল থাকে এবং ইচ্ছাশক্তি বাহ্যতে স্ববশে আসে, তাহার ব্যবস্থা করাই সর্ব্বাঙ্গে প্রয়োজন।

যক্ষ্মাকাশ

শ্রীমূলচন্দ্র মুখোপাধ্যায়

যক্ষ্মাকাশ রোগের প্রতীকার করিবার জন্য অনেকগুলি নিয়ম বিশেষভাবে পালন করা একান্ত প্রয়োজন। রোগের প্রথম অবস্থায় চিকিৎসা আরম্ভ হইলেই প্রায় অর্ধেক উপশমের কাজ হইল। কোন লোকের স্বাস্থ্য খারাপ হইলে বা পারিবারিক কাশরোগ থাকিলেই যে তাহাকেও এই ভীষণ রোগে আক্রান্ত হইতে হইবে, এই ধারণা করা অবশ্য সমীচীন নহে। বরং দেখা গিয়াছে যে, বহুলোক, চিকিৎসার সময়ে অভিজ্ঞলোকের নির্দেশানুসারে, যত্ন এবং সাবধানতা অবলম্বন করিয়া, রক্ষা পাইবার কোন সম্ভাবনা না থাকা সত্ত্বেও, আশ্চর্য্যরূপে রোগ-মুক্ত হইয়াছে। সেই কতকগুলি নিয়ম অতি অবশ্য অভ্যস্ত কঠোরভাবে পালন করিতে হইবে। সামান্য-ত্তর ঠাণ্ডা লাগিলেও তাহা তুচ্ছ করা উচিত নহে। কাশি এবং অন্যান্য উপসর্গ থাকিলে অবিলম্বে বায়ু-পরিবর্তন একান্ত আবশ্যিক। বিশেষতঃ যে পরিবারে এই সংক্রামক রোগটির কিছু কিছু লক্ষণ বেখা যার, সে সংসারে সম্ভানের জননীরা, স্নেহমমতাবশতঃ ভয়ে এবং ভাবনায় এমন কতকগুলি কাজ করেন যা' তাঁহার শিশুগণের পক্ষে নিতান্ত মারাত্মক। অনর্থক কতকগুলি কাপড় চোপড়ে একেবারে তাহাদের আবৃত করিয়া, শ্বাস-প্রশ্বাসের বিষম ব্যাঘাত করেন। স্নানভাবে চলা-ফেরা করিতে না পাওয়ায় তাহাদের সমস্ত অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ নিঃসাড় হইয়া আসে এবং সমস্ত

ইন্দ্রিয়গুলি অচেতন হইয়া একেবারে অকর্ম্মণ্য হইয়া পড়ে। বায়ুলেশহীন উত্তপ্ত গৃহকোণে আবদ্ধ হইয়া, উন্মুক্ত উদার মাঠে ব্যায়াম করিতে, বিশুদ্ধ বায়ু সেবন করিতে তাহারা ভুলিয়া যায়। কিন্তু যখন তাহারা বাহিরে বেড়াইবার অনুমতি পায়, তাহাদের ক্ষুদ্র শরীর, আচ্ছাদন এবং আবরণের ভারে এতবেগী ভারাক্রান্ত হয় যে ভ্রমণ করা তাহাদের পক্ষে কঠিন পরিশ্রম হইয়া দাঁড়ায়। কিছুক্ষণের মধ্যেই তাহারা উত্তপ্তদেহে, ঘর্ম্মাক্ত কলেবরে গৃহদ্বারের ধূলিকীর্ণ সোপানে কিম্বা ওই প্রকারের যে কোন ঠাণ্ডা যায়গায় বসিতে বাধ্য হয়।

এই প্রকার মারাত্মক ভুল তাঁহারা করেন বলিয়াই এই ভীষণ বিপদে প্রতিষেধ করা দূরে থাক, তাঁহারা ইহাকে সসম্মানে বরণ করেন।

যক্ষ্মারোগের প্রতীকার করিতে প্রচুর পরিমাণে বিশুদ্ধ বায়ু সেবন করা নিতান্ত প্রয়োজন। দ্বিতীয়তঃ নিয়মিতভাবে সর্ব্ব প্রকার দৈহিক ব্যায়াম বিশেষতঃ বক্সের (Chest) পেশীসকল বাহাতে স্তম্ভ এবং সবল থাকে তাহার ব্যবস্থা করা উচিত। যে শিশু বৈশীক্ষণ উত্তপ্ত গৃহে কিংবা রান্নাঘরে আবদ্ধ হইয়া থাকে, এবং বাহার দেহের উত্তাপ স্বাভাবিক নিম্নমে (Normal) ঠিক না থাকিয়া, বাহিরের আবহাওয়ার চাপে অস্বাভাবিকরূপে রক্ষিত হয়, সে কখনও সামান্যতম বায়ুশ্রোত সহ্য করিতে পারে না।

গৃহকোণের অন্তরালে অবস্থিত গাছের চারাকে যদি কখনো মুক্ত বায়ুর মধ্যে রাখিয়া দেওয়া হয় অত্যন্ত শীত্রই সে করিয়া পড়িবে। কিন্তু মুক্তবায়ু সেবন করাই, ছিল তাহার সর্বাপেক্ষা উচিত কার্য। এবং এই জননীদেব অতিরিক্ত স্নেহের প্রাবল্যে আচ্ছাদন, আবরণের ভিতরে থাকিয়া তাহারা কি কখনো আর মুক্তবায়ু সহ্য করিতে পারিবে? জননী, ধাত্রী বা অভিভাবকের মূৰ্খতা, এবং নির্বুদ্ধিতাই প্রকৃতির স্বাভাবিক নিয়মের ব্যতিক্রম ঘটাইতেছে। তাহার ফলে স্বাস্থ্য এবং শক্তির বিকাশ না হইয়া রুগ্নতা এবং দুর্বলতা প্রাপ্ত হয় পাইতেছে। অপর পক্ষেও চরম দৃষ্টান্তটি মর্মান্তিক ভয়াবহ। অনেক সময় দেখা যায় মাতাপিতা পুত্রকে কঠোরভাবে শীতে, গ্রীষ্মে, বর্ষায় কার্য করিতে প্রবৃত্ত করিতেছেন। তাহারা তাহাদের শিশুগণের যে কোন সময়ই অনাবৃত দেহে ভ্রমণ করিবার এবং ঠাণ্ডা জলে প্রতিদিন স্নান করিবার অনুমতি দেন। শিশুদের এমনভাবে আবৃত করা উচিত, যাহাতে তাহারা অনায়াসে হস্তপদ সঞ্চালন করিতে পারে, এবং দেহের পরিমিত তাপ রক্ষা করিতে সমর্থ হয়। উন্মুক্ত বাতাসে প্রচুর ব্যায়াম করিতে দেওয়া কর্তব্য কিন্তু অতিরিক্ত ব্যায়ামের ফলে ঘন ঘন শ্বাসপ্রশ্বাস পড়িতে থাকে এবং সমস্ত শরীর শীতল হইয়া আসে। সুতরাং কোনোমতেই অতিরিক্ত শ্রমসাধ্য কার্য বা ব্যায়াম করিতে দেওয়া উচিত নহে।

বর্তমান সময়ে জগতের প্রায় সব দেশেই ইনফুয়েঞ্জার ভীষণ প্রকোপ দেখা দিয়াছে। আর কেবলমাত্র মৃত্যুর হার লক্ষ্য করিয়াই ইহার ক্ষতি নিরূপণ করা অসাধ্য। কারণ ইহা দেহের আভ্যন্তরীণ সমস্ত প্রতিষেধক জীবাণুকে নিস্তেজ করিয়া

শরীরকে একেবারে নষ্ট করিয়া ফেলে এবং চিরস্থায়ী কতকগুলি ভীষণ রোগ শরীরকে অবিলম্বে আশ্রয় করে। ইহার মধ্যে একটি সাংঘাতিক রোগ হৃদযন্ত্রের ক্ষয়ক্ষতি। (ক্ষয়রোগ - Tuberculosis) প্রথম অবস্থায় এই রোগটি ধরা ছুঁসাধ্য বলিলেও অতুক্তি হয় না, কিন্তু রোগটি ধরিতে পারিলে, অনায়াসেই ইহা সমূলে বিনষ্ট হইতে পারে। কিন্তু শেষ অবস্থায় যখন ইহা প্রকট হইয়া পড়ে তখন ইহার কবল হইতে রক্ষা পাওয়া অসম্ভব। যক্ষ্মারোগের রীতিই এই।

কতকগুলি দূষিত বীজাণু দ্বারাই সমস্ত রোগের জন্ম। যক্ষ্মারোগেরও তেমনি কয়েকটি বীজাণু অবশ্যই আছে। কিন্তু তাহা ধর্তব্য নহে। কারণ প্রতি নিশ্বাসে, প্রতি ধূলিকণায়, প্রতি বায়ুকণায় আমাদের চারিদিকে অসংখ্য বীজাণু ঘুরিয়া বেড়াইতেছে। বীজাণুর হাত হইতে কেহই নিষ্কৃতি পায় না। শব-ব্যবচ্ছেদাগারের পরীক্ষার প্রমাণিত হইয়াছে—শতকরা আশি জনের হৃদ-যন্ত্রে যক্ষ্মাবীজাণু আত্মগোপন করিয়া রহিয়াছে। অধিকাংশ ক্ষেত্রে প্রতিষেধক জীবাণুর শক্তি প্রবল থাকে বলিয়া রোগের বীজাণুর শক্তি তত কার্যকরী হয় না। অতএব প্রতিষেধক শক্তির উপরেই নির্ভর করা একান্ত কর্তব্য। যদিও যক্ষ্মা একেবারে ঠিক বংশানুক্রমিক রোগ নহে তথাপি রোগীর পুত্র-পৌত্রগণের সাবধান হইবার যথেষ্ট কারণ আছে। যে কোনো প্রকার স্বরের পর, বিশেষতঃ ইনফুয়েঞ্জার পর তাহাদিগের বিশেষ সাবধানতা অবলম্বন করা আবশ্যিক।

এক্ষণে যক্ষ্মাক্রান্ত সম্বন্ধে কয়েকটি প্রয়োজনীয় কথা বলা আবশ্যিক। প্রথমতঃ, এই রোগের প্রথম

সূচনা আশঙ্ক্য কি করিয়া বুঝিব। এই রোগের প্রারম্ভে ইহাকে ধরিতে পারা ভয়ানক কঠিন। এমন একটি নিশ্চিত কোনো লক্ষণ নাই বাহ্যতে প্রমাণ হয় যে যক্ষ্মারোগের সূচনা দেখা গিয়াছে। তবে ডাঃ Henry A. Ellis এর মতে - যখনই কোনো প্রকার ভয়, সন্দেহ, ক্লান্তি, দেহের ভার কমিয়া যাওয়া, সন্ধ্যাবেলায় দেহের তাপ বৃদ্ধি পাওয়া এবং সাধারণভাবে সব সময়ে একটা অস্বস্তিকর অনুভূতি অনুভূত হইবে, তখনই বুঝিতে হইবে যে যক্ষ্মারোগের বীজাণু দেহে পুষ্টি লাভ করিতেছে। ইহার কোনটি না দেখা দিলে অনেকটা ভরসার কথা। কিন্তু যদি ইহার দুইটি লক্ষণ (Symptom) বর্তমান থাকে এবং শরীর অসুস্থ বোধ হয় তবে ভয় ও সন্দেহের কথা। কিন্তু যখন তিন চারিটি লক্ষণ (Symptom), বিশেষতঃ শরীরের ভারান্বিতা লক্ষিত হয় তবে অবিলম্বে যক্ষ্মার বীজাণু দেহে প্রবেশ করিয়াছে কিনা পরীক্ষা করা অবশ্য কর্তব্য।

যক্ষ্মার মত সাংঘাতিক শত্রু মানুষের আর দ্বিতীয় নাই কারণ দেহের মধ্যে সে যখন পরিণতি লাভ করিতেছে তখন সে মানুষের মনে একটা বিরাট আশা এবং সঙ্গে সঙ্গে অসাবধানতার বীজ বপন করিতেছে। চিকিৎসকগণ ইহার আর একটা লক্ষণ আবিষ্কার করিয়াছেন, যাহার শরীরে এই রোগ প্রবেশ করিয়াছে তাহাকে কিছুতেই বিশ্বাস করানো যায় না যে, আশ্রয় বলিয়া কিছু আছে। কাজেই কার্য এবং তাহার কলাকল পুঙ্খানুপুঙ্খরূপে পর্যালোচনা করাই ভাল, রোগীর মনের ভাব পরীক্ষা করায় কোন কল নাই। বতদিন পর্যন্ত ইনকুয়েন্স সম্পূর্ণরূপে আরোগ্য না হয়, প্রতি সপ্তাহে একবার করিয়া দেহের ভার পরীক্ষা করা এবং উপর্যুপরি তিন চারিদিনের

দেহের তাপ (Temperature) লিখিয়া রাখা উচিত। কেহ কেহ মনে করেন অকারণে অধীর হইয়া এক্রূপ করিয়া লাভ কি? যক্ষ্মার মত প্রবল শত্রুর বিরুদ্ধে টিকিয়া থাকিতে হইলে জ্ঞান ও শক্তির সাহায্য নিতান্ত প্রয়োজন, অন্যথা মুখতার জন্ত ফল বিষময় হইতে পারে। যদি দেখা যায় যে দেহের ভার কমিয়া গিয়াছে এবং দেহের তাপ অনবরত বৃদ্ধি পাইতেছে, অবিলম্বে কোন অভিজ্ঞ চিকিৎসকদের দিয়া হৃদ-যন্ত্র পরীক্ষা করান বুদ্ধিমানের কাজ হইবে।

বলা বাহুল্য যে শরীরের তাপ (Temperature) গ্রহণ করার উদ্দেশ্য যে যক্ষ্মার কোন প্রাবল্য আছে কিনা লক্ষ্য করা এবং তদনুসারে সাবধানতা অবলম্বন করা। সাধারণ ঘরে বগলের নীচে (Thermomiter) থার্মোমিটার রাখিলেও চলে কিন্তু এস্থলে জিভের নীচে খুব সাবধানে রাখা উচিত। শয্যাভ্যাগ করিবার পূর্বে, বৈকাল পাঁচটা হইতে ছয়টার মধ্যে এবং শয়ন করিবার পূর্বে তাপ গ্রহণ করা উচিত। সাধারণ কাজের দিনে এক ডিগ্রী তাপ বেশী হইলেই সন্দেহের কথা। কঠিন পরিশ্রমের পরও দেহের তাপ বৃদ্ধি না পাইলে সন্দেহের কোন কারণ নাই।

দুই রকমে এই রোগের প্রকাশ লক্ষিত হয়। প্রথমতঃ অত্যন্ত দ্রুতবেগে ইহার বিস্তৃতি হয়, কিন্তু অতি ধীরে সংগোপনে ক্রমশঃ শরীর নিস্তেজ এবং ক্ষয়প্রাপ্ত হইতে থাকে। প্রথমটি অত্যন্ত সাংঘাতিক ভাবে অতি শীঘ্র শরীরকে তিন মাসের মধ্যে কয়েক সপ্তাহের মধ্যেই নিঃশেষ করিয়া ফেলে। কখনও কখনও বা ইহা ধীরে ধীরে বহুদিন ধরিয়া শরীরকে জর্জরিত করিতে থাকে। দেখা গিয়াছে,

প্রথম প্রকারের রোগটি কখনও কখনও একেবারে উপশমিত হইয়াছে। কিন্তু দ্বিতীয় প্রকারের রোগটির প্রধান লক্ষণ, ছয় মাস হইতে বারো মাসের মধ্যে ক্রমশঃ নিম্নোক্ত করিয়া মরণের মুখে অগ্রসর করিয়া দিয়াছে। কখনও কখনও বা বাহিরে রোগ কমিয়া গিয়াছে মনে হইলেও বার বার হঠাৎ বৃদ্ধি পাইয়াছে। কয়েক বৎসরের ধরিয়া একেবারে শরীরকে একেবারে আচ্ছন্ন করিয়া ফেলিতেছে। এই অবস্থায় সকল চিকিৎসকই ইহার লক্ষণগুলিকে অনায়াসে চিনিতে পারেন।

অতঃপর যক্ষ্মারোগের চিকিৎসা-সম্বন্ধে কয়েকটি কথা বলিয়াই প্রবন্ধ শেষ করিব। শরীরের স্বাস্থ্য রক্ষা করিতে এবং বৃদ্ধি করিতে যাহা সাধ্য্য করিতে পারে, সর্বতোভাবে তাহা করা উচিত। খাদ্যদ্রব্য অত্যন্ত পুষ্টিকর এবং খুব সহজে পরিপাক হওয়া প্রয়োজন। নিয়মিত সময়ে কয়েক ঘণ্টা অন্তর প্রতিদিন খাওয়া উচিত। খাদ্যদ্রব্য সম্বন্ধে কোন প্রকার বাধা নিষেধ না থাকিলেই ভাল হয়। পরি-করিবার শক্তি অনেক ক্ষেত্রে দুর্বল—পাকস্থলীও সব সময় শূন্যস্থলে থাকে না। তজ্জগত কোন প্রকার টনিক খাওয়া একান্ত কৰ্তব্য। দেহের ত্বকের (Skin) প্রতিও বিশেষ লক্ষ্য রাখা দরকার। সর্বদা প্রতিদিন উত্তমরূপে মার্জিত করিলে ফল ভালই হয়। পশমের গেঞ্জী ব্যবহার করা প্রয়োজন।

রোগীর শয়ন-গৃহে বাহাতে বিশুদ্ধ বায়ু-সঞ্চালনের ব্যবস্থা থাকে, সে সম্বন্ধে ভীষণদৃষ্টি রাখিতে হইবে। অন্ধমের সকল প্রকার কার্য-কলাপ অভ্যাগমত করিতে দেওয়া উচিত। নিয়মিত নিদ্রা ব্যতীত নানাপ্রকারে তাহার সম্মুখে বসিয়া মনোরঞ্জন করা দরকার শুধু নাতিশায্যেই জলবায়ু যক্ষ্মা-

রোগীর ঠিক উপযুক্ত আবহাওয়া কখনো যেন ব্যাঘাত বা ব্যতিক্রম না ঘটে সেদিকেও লক্ষ্য রাখিতে হইবে। সমুদ্র-ভ্রমণে বিশেষ উপকার হইয়া থাকে। অবশ্য রোগীর স্বাস্থ্য এবং ক্ষমতার উপরেই সমস্ত ব্যবস্থা নির্ভর করিতেছে। পার্শ্বস্থ স্থানগুলি আজকাল রোগীদিগের জন্য নির্দিষ্ট হইতেছে।

যক্ষ্মারোগের প্রথম এবং প্রধান ঔষধ Cod-liver oil, প্রথম অবস্থায়ই ইহা বিশেষ উপকারী সন্দেহ নাই। নিয়মিতভাবে সেবন করাইলে ইহার আশ্চর্য্য উপকার লক্ষিত হইয়াছে। এই ঔষধ ব্যবহার করিলে, কিছুদিনের মধ্যেই রোগীর দেহে শক্তি এবং মেদ বৃদ্ধি পায়, কাশি এবং অগ্ন্যাগ্ন উপসর্গ কমিয়া আসে। প্রথমে ইহা কম পরিমাণে দেওয়া উচিত। পরে ক্রমশঃ পরিমাণ বৃদ্ধি করিতে হয়। খাওয়ার কিছুক্ষণ পরে এবং শয়ন করিবার পূর্বে সেবন করাই সর্বাপেক্ষা প্রশস্ত। ইহার বিশ্রী স্বাদ নিবারণের নিমিত্ত রোগীর পছন্দমত দুগ্ধ কিম্বা অগ্ন্যাগ্ন কিছু সহিত ব্যবহার করা চলিতে পারে। রোগী যখন নিতান্তই Cod-liver oil সহ্য করিতে না পারেন তবে তিনি Cream (মাখন) বা মাংসের সার (Juice) ব্যবহার করিতে পারেন। Cod-liver oil-এর পরিবর্তে অগ্ন্যাগ্ন অনেক ঔষধও আবিষ্কৃত হইয়াছে। কোনো ভাল টনিক বা কুই-নাইনেও উপকার হয়।

অত্যন্ত যত্নগা নিরসনের জন্য 'বেলেভোলা' (Blister) দেওয়া ভাল। অনবরত কাশির প্রাবল্যের বেগ কমান্বার জন্য আকিম ব্যবহার করা বিশেষ দরকার এবং রাত্রে অতিরিক্ত খাদ্যপ্রশাস-জনিত ঘর্ষ নিবারণের পক্ষে 'বেলেভোলা' একটি মহা উপকারী ঔষধ।

কারখানার শ্রমজীবীদের অবস্থা ।

শ্রীবিমলচন্দ্র রায়

আজকাল দেশের দিকে দৃষ্টিপাত করিলে দেখিতে পাওয়া যায় যে, একজন অপরিপািত ধন লইয়া মহাস্থখে মোড়ল হইয়া বসিয়া আছে, অগ্র-দিকে আর একজন অর্থাভাবে দুবেলা উদরান সংগ্রহেও অসমর্থ হইয়া নানা দুশ্চিন্তায়, রোগে, শোকে অকালে প্রাণ হারাইতেছে । অবশ্য, পরবর্তী অবস্থার সংখ্যাই যে অধিক তাহা বলা বাহুল্য মাত্র । দেশের যাহারা শ্রমিক তাহাদের রক্তের দ্বারাই ঐ সমস্ত মোড়লগণ আপনাদিগকে অর্থশালী করিতে ছেন, আর হতভাগ্য শ্রমিকদের ভাগ্যে মৃত্যু ভিন্ন অধিক আর কিছু জুটিতেছে না । কারখানায় অসংখ্য শ্রমিক খাটিয়া মরে, অথচ, তাহাদের দারিদ্র্য দূর হয় না । এ খাটুনির ফল ভোগ করে অগ্রজন । হাড়ভাঙ্গা খাটুনি করিয়া শ্রমিকগণ যাহা প্রস্তুত করে, তাহার উপর তাহাদের আধিপত্য কিছুই নাই ; সে জিনিষ হয় একজন অর্থশালী মালিকের । এই কারখানাতে মজুরগণ নিজেদের জীবন তিলে তিলে ক্ষয় করে; কিন্তু উৎপন্ন জিনিষের লভ্য অংশ ভোগ করে মালিক । বাহ্যতঃ দেখিতে গেলে মনে হয় যে, কারখানাতে দেশের উন্নতি অবশ্যস্তাবী কিন্তু প্রকৃত পক্ষে, বর্তমানে শ্রমিকদের প্রতি লক্ষ্য করিলে বোঝা যায় যে, এরূপ কারখানা প্রচলনে দেশের অবনতি বই উন্নতির আশা খুবই কম । কারণ, অধিক কলকারখানা প্রচলনে ব্যক্তি বিশেষের সুবিধা, সুযোগ, অর্থ হইতে পারে, সকলেই যে ইহার অধিক

প্রচলনে সমভাবে উপকৃত হইবে ইহা অসম্ভব ! তাহার দৃষ্টান্ত এই হতভাগ্য শ্রমিকগণ । শ্রমিকদের অবস্থা একটু বিশেষভাবে আলোচনা করা আবশ্যিক ।

শ্রমিকদের স্বাস্থ্য সম্বন্ধে আমার পূর্ববর্তী প্রবন্ধে কিছু উল্লেখ করা হইয়াছে এ স্থলে তাহাদের অবস্থা আর একটু বলিতেছি । শ্রমিকদের আয় গড়ে ঐ সব ধনশালী মালিক । মোড়লদের আয়ের উর্দ্ধ মাত্র ইহার কারণ কি ? কারণ - অর্জনশীল অন্নবস্ত্রের চিন্তায় এবং খাটুনিতে তাহাদের জীবনের বাকি অর্ধকাল ক্ষয় হইয়া যায় । রাত্রিদিন বিচার নাই, অহোরাত্র কল চালাইতে চালাইতে তাহারা নিজেরাও এক একটা কলের শ্রায় হইয়া দাঁড়ায় । দৈহিক পরিশ্রম ভিন্ন, মানসিক পরিশ্রম তাহারা কিছুমাত্র করিবার অবসর পায় না ; ফলে—জ্ঞান-বুদ্ধি তাহাদের লোপ পায়, শরীর ভাঙ্গিয়া পড়ে । এইরূপে তাহারা নিজেদের জীবন ডালি দেয় । নিজেদের সুবিধা, অসুবিধা বিচার করিবার ক্ষমতা অবধি শেষে তাহাদের লোপ পায় ; যেন নিজেরাই এক একটা কল । কর্তৃপক্ষ যাহা হুকুম করে, কলের শ্রায় তাহারা নির্বিবাদে তাহা সম্পন্ন করে । নিজেদের এ শোচনীয় অবস্থার প্রতীকার করে তাহারা একেবারে নিশ্চেষ্ট ।

পূর্বেরই বলিয়াছি যে, এ সমস্ত কলকারখানাতে শুধু ধনকুবেরদের অভাব কমিতেছে এবং তাহারা একদিকে অর্থ অগ্রদিকে দিয়া আরাম উপভোগ

করিতেছে। যথার্থই অভাব কমিতেছে বলিলে সত্যের অপলাপ করা হয়, কেন না মানুষ যতই অভাব কমাইবার জ্ঞান নূতন নূতন পন্থা অবলম্বন করিতেছে, ততই নিত্য নূতন অভাব আসিয়া দাঁড়াইতেছে। কারখানার, তথা, দেশের মেরুদণ্ড শ্রমিকদল ইহার ফলে লাভ করিতেছে কি—না সহস্র প্রকারের ব্যাধি এবং পরিশেষে মৃত্যু। কারখানাতে প্রত্যেক শ্রমিকেরই মনুষ্যত্ব বিকাশ হইতে পারে না। দিবারাত্রি তাহারা কয়েদীদের ন্যায় পরাধীনতার শৃঙ্খলে আবদ্ধ থাকে; নড়িবার স্বাধীনতাটুকু তাহাদের থাকে না, এ অবস্থায় তাহাদের মনুষ্যত্বহীন বলিলে মিথ্যা বলা হইবে না। উঠিতে, বসিতে যে পরাধীন তাহার মনুষ্যত্ব, নৈতিক উন্নতি গুরু, ভেড়ার অপেক্ষা অধিক হওয়া অসম্ভব। একে আজ দেশের লোক পরাধীনতার জর্জরিত এবং সে জ্ঞান আমাদের দৈহিক এবং মানসিক এত অধঃপতন, তাহার উপর যদি দেশের প্রাণ স্বরূপ এই শ্রমিকদের ইহার উপরেও অধীনতায় থাকিয়া জীবিকান উপার্জন করিতে হয়, তাহা হইলে দেশের উন্নতি অপেক্ষা অবনতির আশঙ্কাই অধিক।

ইউরোপ, আমেরিকা প্রভৃতি দেশ যাহা নাকি আজকাল সুসভ্য বলিয়া খ্যাত, সেখানেও শ্রমিকদের প্রায় এই অবস্থা। অসংখ্য কারখানাতে সেখানে অসংখ্য শ্রমিক কাজ করিতেছে কিন্তু ঐ সব সুসভ্য-দেশের শ্রমিকদের প্রতি দৃষ্টিপাত করিলে দেখা যায় যে, তাহারাও বৈচিত্রহীন কঠোর পরিশ্রমে আপনা-

দের জীবন মরুভূমির ন্যায় করিয়া তুলিয়াছে এবং অকালে কালগ্রাসে পতিত হইতেছে। এইরূপে লক্ষ লক্ষ প্রাণীর রক্ত শোষণ করিয়া একজন লক্ষাধিপতি হইতেছে এবং অবশেষে নিজেদের সুসভ্য বলিয়া পরিচয় দান করিতেছে। আজকাল এই ত সত্যতা! যে যত অর্থ উপার্জন করিতে পারিবে, সে আজকাল ততই সভ্য; সে অর্থ সে যেমন করিয়াই উপার্জন করুক না কেন! ইহার ফলে, ধনী এবং দরিদ্রের মধ্যে একতা নষ্ট হইয়া যাইতেছে। ধনী তাহার বিপুল অর্থ লইয়া দরিদ্রকে ঘৃণা করিয়া মহাস্থখে বিলাসিতার স্রোতে আপনাকে ভাসাইয়া দিয়া আছে, আর দরিদ্র ধনীর এরূপ ব্যবহারে তাহার প্রতি ঘৃণার ভাব পোষণ করিতেছে। ইউরোপ, আমেরিকা প্রভৃতি সুসভ্য দেশে পরস্পরের প্রতি এরূপ বিদ্বেষ ভাব খুবই প্রবল।

পূর্বে আমাদের দেশের লোক সকল আপনাদের জাতি ব্যবসা অবলম্বন করিয়াই জীবিকার্জন করিত এবং ইহার ফলে মানুষ আপনার স্বাধীনতা হারাইত না; কিন্তু এখন পাশ্চাত্য শিক্ষার দোষেই হউক কি গুণেই হউক, ক্রমশঃ সে প্রথা উঠিয়া যাইতেছে। এখন দেখা যাইতেছে যে সকলেই পরের চরণে আপনাকে বিলাইয়া দিতে ছুটিয়াছে এবং উঠিবার, বসিবারও স্বাধীনতাটুকু বিসর্জন দিয়া আপনার মন, প্রাণ, স্বাস্থ্য সমস্তই নষ্ট করিতেছে ও মনুষ্যত্বহীন হইতেছে।

শিশুর পুরাতন কোষ্ঠবদ্ধতা

ত্রীসত্যসাধন সাঞ্চাল

শিশুদের দেহে সাধারণতঃ যে কয়টি রোগ লাগিয়াই আছে তাহার মধ্যে কোষ্ঠবদ্ধতা একটি প্রধান ব্যাধি। বয়স্ক ব্যক্তির মধ্যেও যে এই রোগ লক্ষিত হয়, শৈশব অবস্থাতেই তাহার সূচনা। সুতরাং অতি শিশুকাল হইতেই পাকস্থলীর এ নিয়মানুবর্তিতা রক্ষণ সম্বন্ধে দৃষ্টি রাখা বিশেষ স্বীকার।

কোনো কোনো লোকের মত যে অধিকাংশ ক্ষেত্রে মাতৃসুতপায়ী শিশুদেরই কোষ্ঠবদ্ধতা হইয়া থাকে। কিন্তু এ ধারণা ভিত্তিহীন। জলের ভাগ বেশী থাকিলেও, শীত্র পরিপাক হওয়ার পক্ষে ইহা কোনো বাধা হয় না।

কোনো কোনো ক্ষেত্রে দেখা যায় যে কোষ্ঠ-বদ্ধতার সহিত উপসর্গ স্বরূপ একটি সাময়িক বেদনা (Colic) থাকে। বেদনাটি কমিলেই আর কোষ্ঠ-বদ্ধতা থাকে না। পেটের পাকস্থলীর সঙ্কোচনের ফলে এই Colic বেদনা হইয়া থাকে।

কখন কখন দান্ত খুব শক্ত, পাথর গুঁড়া, খড়ির মত সাদা হয়। তখন বুঝিতে হইবে পাক-যন্ত্রের কিছুপাশে গ্লীহা, যকৎ প্রভৃতি ঠিক অবস্থায় নাই; তখন যন্ত্রের বিকার ঘটিয়াছে।

শরীরের অন্তঃস্থ যন্ত্র সম্বন্ধে অধিকাংশ লোকেই একেবারে অজ্ঞ।

হঠাৎ কোনো অস্বাভাবিক উত্তেজনা হইলেই এখন Thyroid ব্যবস্থা করা হয়, তখন কোষ্ঠও স্বাভাবিক হইয়া আসে। রোগীর যদি আজন্মকাল

কোষ্ঠবদ্ধতা থাকে তবে পাক যন্ত্রের কেন্দ্র (Rectum) পরীক্ষা করা আবশ্যিক। ইহা মল-বারের সন্ধীর্ণতার জ্ঞাত কিংবা পাক-দণ্ডের অনিয়মিত অবস্থানের জ্ঞাত বা হার্নিয়ার জ্ঞাত হইতে পারে।

বহুকালের কোষ্ঠবদ্ধতায় শরীর ক্ষীণ হইতে ক্ষীণতর হইতে থাকে। ইহার কতক কারণ মাতৃসুতনে দুগ্ধের অভাব হইলেও তাহা সম্পূর্ণ কারণ নহে। ভীষণ অস্থিরতা উপস্থিত হয় এবং শিশুর অস্বাচ্ছন্দ্য বাড়িতে থাকে। সামান্য কারণে ভয় পায়, ভাল ঘুম হয় না। অকারণে হাত-পা ছুঁড়িতে থাকে।

পাকযন্ত্রে যখন নিয়মিত ঔষধ সেবন করানো শুরু হয়, স্বভাবতই তখন পাকযন্ত্রের কার্য সুশৃঙ্খল ভাবে চলিতে থাকে, হজমশক্তি দ্রুত বর্ধিত হয় এবং শিশুর শরীরও ক্রমশঃ সুস্থ হইতে থাকে।

কোষ্ঠবদ্ধতায় রোগী যখন বিশেষ শক্তিশহকারে মলত্যাগের জ্ঞাত বেগ দিতে থাকে পাকস্থলীর চারিদিকে জোর পড়ে এবং হানিয়া রোগের উৎপত্তি হয়।

নিদ্রার ব্যাঘাত, অস্থিরতা এবং আকস্মিক উত্তেজনা শুরু হয়। ইহার কারণ পাকস্থলীর যন্ত্রে বিকার এবং হিকা।

চিকিৎসা—এই রোগের চিকিৎসা প্রতিদিন সঠিক নিয়ম অনুসারে করা উচিত। কারণ দেখা যায় Castor oil কিনা অথ কিছু ঔষধ দিবার পর ২৩ দিন রোগী সুস্থ থাকে, এবং চিকিৎসকগণ ঔষধ বন্ধ করেন। পরে আবার রোগটি বৃদ্ধি পায়

রক্তহীনতা এবং তাহার প্রতিকার

রক্তহীনতায় এ যাবৎ লৌহ ঘটিত ঔষধ (আয়রন) ব্যবহার করা হইতেছে। নানা প্রকার পরীক্ষা এবং বহু গবেষণা ও অনুসন্ধানের পর দেখা যাইতেছে যে লৌহ ঘটিত ঔষধ সহজেই হজম হয় না। অধিকন্তু অজীর্ণ সৃষ্টি করে। খ্যাতনামা চিকিৎসকগণ পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছেন যে রক্ত কণিকা হইতে প্রস্তুত হিমোজেনের সহিত রক্তদোষ-নাশক ও রক্ত পরিষ্কারক ঔষধ মিশাইয়া রোগীকে দিলে অতি সত্ত্বর রোগীর দেহে নূতন রক্তকণিকা গঠিত হয় এবং সঙ্গে সঙ্গে ও আনুমানিক দুর্বলতা ও অগ্ন্যাগ্ন উপসর্গ দূর হইয়া যায়। সত্ত্বর রক্তকণিকা হইতে প্রস্তুত সিরাপ হিমোজেন নানা প্রকার রক্ত পরিষ্কারক ঔষধের সঙ্গে মিশাইয়া দেওয়াতে হিমোজেন ও হিমোজেনের বিভিন্ন কম্পাউণ্ডগুলি অবস্থাভেদে ব্যবস্থা করিয়া রক্তহীনতায় ও দুর্বলতায় বিশেষ ফল পাওয়া যাইতেছে।

সিরাপ হিমোজেন রক্তহীনতায় সর্বোত্তম ঔষধ।

দীর্ঘকাল রোগ ভোগের পর রক্তহীনতা দুর্বলতা, এবং অগ্ন্যাগ্ন জটিল উপসর্গ দূর করিবার জন্য বহু গবেষণা ও পরীক্ষার ফলে সত্ত্বর রক্তকণিকা হইতে সিরাপ হিমোজেন প্রস্তুত হইয়াছে। ইংস-পাতালে রোগীদিগকে ব্যবহার করাইয়া এবং পরে তাহাদের রক্ত পরীক্ষা করিয়া দেখা গিয়াছে যে অগ্ন্যাগ্ন ঔষধ অপেক্ষা ইহা দ্বারা সত্ত্বর অধিক পরিমাণে রক্ত গঠিত হয়।

রেডিও হিমোজেন উইথ ভিটামিন কম্পাউণ্ড।

রক্তহীনতা ও তৎসহ স্নায়বিক দৌর্বল্য, শরীরের স্বাভাবিক পরিপুষ্টির অভাব জনিত ক্ষীণতা, পুরাতন ফুসফুসের পাড়া, খাণ্ডাভাব জনিত দুর্বলতা ও কাজে অক্ষমতা, ক্লান্তি, সর্বাঙ্গীন অবসাদ প্রভৃতি উপসর্গে ইহা অমোঘ ঔষধ।

সিরাপ হিমোজেন উইথ নরম্যাল সিরাম।

রক্তহীনতার সহিত অজীর্ণ, অগ্নিমান্দ্য বর্তমান থাকিলে, বিশেষতঃ যক্ষ্মা প্রভৃতি ক্ষয় প্রবণ দ্বাতুতে ইহা সমধিক উপযোগী।

সিরাপ হিমোজেন উইথ ফসফো লেসিথিন।

স্নায়বিক দুর্বলতা, অবসাদ, ইন্ড্রিয়ের শিথিলতা হিষ্টিরিয়া প্রভৃতি উপসর্গসহ রক্তহীনতা বর্তমান থাকিলে এই ঔষধ অত্যাশ্চর্য ফলদায়ক।

কুইনো হিমোজেন উইথ কুইনাইন কম্পাউণ্ড।

(কুইনাইন, আরসেনিক নক্সভমিকা, এমোন ক্লোরাইড, সিনেমিক এলডি হাউস হিমোমোবিন ইত্যাদি)

ম্যালেরিয়া প্লীহা বৃহৎ সংক্রান্ত জ্বর ও তজ্জনিত রক্তহীনতায় অমোঘ ঔষধ।

সিরাপ হিমোজেন-উইথ

হাইপোফসফাইটস কম্পাউণ্ড।

কুইনাইন হাইপোফস্	ক্লীকনি হাইপোফস্
ক্যালসিয়াম ,	পটাসিয়াম ,
আয়রন ,	ম্যাগ্নানিজ ,

ইঁপানি, পুরাতন সর্দি, কাশি ইত্যাদি, যক্ষ্মা এবং যাবতীয় ফুসফুস সংক্রান্ত পাড়া সহ রক্তহীনতা বর্তমান থাকিলে ইহা অতিশয় হিতকারী। রক্তহীনতা ম্যালেরিয়া জীবাণু নষ্ট করিতে ইহা অধিভূত। এই ঔষধ ম্যালেরিয়া জনিত রক্তহীনতা দূর করিতে ও ম্যালেরিয়ার পর নূতন রক্ত গঠনে বিশেষ সাহায্য করে এবং পুনরায় ঐ রোগ দ্বারা আক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা থাকে না।

হিমো-স্ফাট। প্যারিলা হিমোজেন উইথ
গোল্ট (স্বর্ণ) ও আয়ো ডাইজড্, স্ফাটপ্যারিলা।
উপদংশ (সিফিলিস) স্নায়ুর বিকার, রক্তদুষ্টি,
বাত ইত্যাদি সহ রক্তহীনতায় ইহার তুল্য ঔষধ
নাই।

সিরাপ হিমোজেন উইথ লিভার একষ্ট্রাক্ট।

বহু গবেষণার ফলে, মিনিট্ ও মার্ক প্রভৃতি
খ্যাতনামা বিজ্ঞানবিদ লিভার একষ্ট্রাক্ট নামক
রক্তহীনতার আশ্চর্য্য মর্হৌষধ আবিষ্কার করিয়াছেন,
ঐ লিভার একষ্ট্রাক্ট সিরাপ হিমোজেনের সহিত
মিশ্রিত থাকায় এই ঔষধটী সর্বপ্রকার রক্ত-
শূন্যতায়ই আশ্চর্য্য ফলদায়ক।

হিমো-মণ্ট্।

(হিমোজেন্ উইথ মণ্ট একষ্ট্রাক্ট)

সিরাপ হিমোজেনে সহিত মণ্ট একষ্ট্রাক্ট
মিশ্রিত হওয়ায় এই ঔষধটী স্ফাট, স্ফাট্য ইইয়া
রক্তহীনতার আশ্চর্য্য ফলদান করে।

ম্যারো-হিমোজেন্।

(হিমোজেন উইথ্ বোন ম্যারো স্প্লীন একষ্ট্রাক্ট
মণ্ট ইত্যাদি)
রক্তশূন্যতায় মজ্জা (Bone marrow) ও
স্প্লীন একষ্ট্রাক্ট মিশ্রিত হিমোজেন অত্যশ্চর্য্য
উপকারী।

THE
BENGAL
IMMUNITY
Co. Ltd.

(Estd. 1919)

The Premier-Organisation in
India for the manufacture
of Sera Vaccines and
Injection Products.

Laboratory fitted with up to
date apparatus.

টেলিগ্রাম; 'INJECTULE'

বেঙ্গল ইমিউনিটি কোং
লিমিটেড

স্থাপিত—১৯১৯।

ভারতে সর্বপ্রথম ও সর্বশ্রেষ্ঠ

সিরাপ Serum). ভ্যাকসিন্ (Vaccine)

—এবং নানাবিধ—

ইন্জেক্সনের (Injection) ঔষধ

প্রস্তুত কারক।

মূল্য তালিকা ও অগ্র বিবরণের অগ্র নিয় টিকামায় পত্র লিখুন :—

১৩৩নং প্রমত্তলা স্ট্রীট, কলিকাতা।

এবং সেই প্রণালীতেই চিকিৎসা শুরু হয়। পাকস্থলীতে Tonic-এর কাজ করে এমন ঔষধ দেওয়া দরকার। পাকস্থলীর কার্য যাহাতে প্রতিদিন স্ফূর্তরূপে চলে, তাহার ব্যবস্থা করা প্রয়োজন। Cascara Sagrada এবং Aloes এইরোগে প্রধান ঔষধ। গোছুদ্ধকীৰি শিশুর পক্ষে ঐ ঔষধের সঙ্গে প্রতি বারে ১০ গ্রেন Phosphate of Soda ব্যবহার করা ভাল। ইহাতেই পাকস্থলীর কার্য পরিচালনে যথেষ্ট বল সঞ্চয় করিবে।

মাতৃসুস্থপায়ী শিশুর পক্ষে Fluid Magnesia দেওয়া উচিত। Pretuliam emulsion-ও খুব উপকারী ঔষধ। ইহাতে কোনো ভয়ের কারণ থাকে না, শিশুর শরীরেও কোনো যন্ত্রণার উদ্বেক করে না। বিশেষ করিয়া এই ঔষধ Colic বেদনা যে শিশুর আছে, তাহার পক্ষে প্রযোজ্য।

কেহ কেহ বলেন,—জননীই শিশুর রোগপরিচর্যা করিবার পক্ষে একমাত্র উপযোগী। কারণ জননী জোলাপ লইলেই শিশুর কোষ্ঠবদ্ধতা আর থাকে না। কিন্তু তাহা চিকিৎসার দিক দিয়া সমীচীন নহে, উচিতও নহে। জলের সহিত Enema of Soap ব্যবহার কিম্বা Rectum-এর Glycerine Injection মাঝে মাঝে দেওয়া যাইতে পারে।

রোগের চরম অবস্থায় Phenolphthalin আধ গ্রেন হইতে একগ্রেন পর্য্যন্ত সেবন করানো যাইতে পারে। যদি বেগের সময় মলের বর্ণ খড়ির গুড়ার মতো সাদা হয় তবে উপরোক্ত ঔষধের সহিত Phodephylin Mixture করিয়া দেওয়া

ভালো। যদি বেগের সময় কোন কষ্ট হয় এবং শক্ত মল নির্গত হয় Soda Sulph সেইসঙ্গে দেওয়া দরকার।

শিশুকে বেশ ভালো করিয়া স্নান করাইয়া পরিকার পরিচ্ছন্ন করিয়া গরম জামা পরানো উচিত। ঠাণ্ডা লাগিতে দেওয়া আদৌ উচিত নহে। বালকের কোষ্ঠবদ্ধতা, - দেহের পেশীর কোনো বিকৃতি, খাণ্ড-দ্রবোর অনিয়ম এবং পরিপাক শক্তির অক্ষমতার জগ্গ হইয়া থাকে। কাজেই তাহার একান্ত খিটখিটে অকস্ম্ণ্য হইয়া থাকে এবং মাথাধরা প্রভৃতি রোগে, অনিদ্রায় কষ্ট পায়। রাত্রে অস্থিরতা ও নানা উপসর্গের সহিত জ্বরও হইয়া থাকে।

বালকের কোষ্ঠবদ্ধতায় চিকিৎসা—প্রচুর পরিমাণে আলো, বাতাস, নিয়মিত খাণ্ডদ্রব্য, ব্যায়াম এবং প্রত্যুষে মলত্যাগ প্রভৃতি একান্ত প্রয়োজন। বেশী পরিমাণে তরল পদার্থ খাইতে দেওয়া উচিত। ইহার পর উপযুক্তরূপে ঔষধ সেবন করানো প্রয়োজন। Cascara এবং Aloes নিয়মিত ভাবে দেওয়া উচিত।

একমাস নিয়মিত সেবনের পর ঔষধের পরিমাণ কমানো যাইতে পারে।

লিভারের গোলমাল বা কোনরূপ অস্বচ্ছন্দতা অনুভূত হইলেই Grey powder (যাহাতে Murcury থাকে) ব্যবহার করা অতিরিক্ত দরকার। তৎসঙ্গে, বেগ সঞ্চারে কষ্ট হইলে Rhebarb দেওয়া উচিত।

কোষ্ঠবদ্ধতার সহিত বমি হইলে বিশেষ যত্ন, সহায়তা ও চিকিৎসার প্রয়োজন।

আয়ুর্বেদে বিভিন্ন প্রকার দুধের গুণ ও তাহার ব্যবহার

[কবিরাজ—শ্রীশম্ভুচন্দ্র চট্টোপাধ্যায়]

(পূর্ব প্রকাশিতের পর)

মহিষী দুধের গুণ—মহিষী দুধ গোদুধ অপেক্ষা কিকিৎ বেশী স্নেহ সংযুক্ত। এই দুধ গুরু, স্নিগ্ধ, শীতল শুক্রকারক, নিদ্রাকারক ও ক্ষুধা বৃদ্ধিকারক।

ছাগ দুধের গুণ—ছাগ দুধ কিকিৎ কষায় এবং মধুর রস-সম্পন্ন হইয়া থাকে। এই দুধ লঘু, শীতল ও গ্রাহক।

মেঘী দুধের গুণ—মেঘী দুধ সামান্য লবণস্বাদ যুক্ত এবং স্বাদু, স্নিগ্ধ, উষ্ণ, তৃপ্তিজনক, শুক্রজনক, পিত্তবর্ধক, শ্লেষ্মোৎপাদক, গুরু এবং বায়ু-শাস্তিকর হইয়া থাকে।

উষ্ট্রী দুধের গুণ—এই দুধ লবণাস্বাদ যুক্ত। ইহার গুণ রুক্ষ, উষ্ণ, লঘু, স্বাদু এবং দীপন।

অশ্ব প্রভৃতি অখণ্ডিত ক্ষুর বিশিষ্ট জন্তু দিগের দুধের গুণ—

অশ্ব, গর্দভ প্রভৃতি যত প্রকার অখণ্ডিত ক্ষুর বিশিষ্ট জন্তু আছে, প্রায় সকলের দুধই একই গুণ বিশিষ্ট। ইহাদের দুধ অল্প লবণাস্বাদ যুক্ত, রুক্ষ, উষ্ণ, বলকারক, বায়ুনাশক, লঘু ও স্বাদু হইয়া থাকে।

হস্তিনী দুধের গুণ—হাতীর দুধ মধুর এবং কষায় রসসম্পন্ন। এই দুধ গুরু, বৃষা, বলকারক শীতল, চক্ষের স্বাস্থ্যকর ও হৈর্গ্যকারক।

এইবার আমরা উল্লিখিত বিভিন্ন প্রকার দুধের বিভিন্ন প্রকার ব্যবহার সম্বন্ধে আলোচনা করিব।

ব্যবহার

গোদুধ—গোদুধের গুণ সম্বন্ধে আমরা পূর্বে আলোচনা করিয়াছি। এখন আমরা দেখিব, গোদুধ কোন কোন ক্ষেত্রে প্রয়োগ করা চলে। যে সকল ব্যক্তির বায়ুবৃদ্ধি হইয়া থাকে, তাঁহাদের পক্ষে গোদুধ বিশেষ উপযোগী। বায়ুর অনুলোম করিবার শক্তি গোদুধে যথেষ্ট পরিমাণে আছে। রক্তপিত্ত রোগে গোদুধ পথ্য প্রয়োগ করিলে বিশেষ উপকার লাভ করা যায়। তবে রক্তরোধ করিবার শক্তি গোদুধ অপেক্ষা ছাগদুধে বেশী আছে। সে সব কথা ছাগ দুধের ব্যবহার সম্বন্ধে বলিবার সময় বলা যাইবে। প্রসবের পর বা গর্ভশ্রাবের পর গোদুধ পথ্য দেওয়া যাইতে পারে। আমাদের দেশে জননীগণের অবিকলিতা ধারণা—প্রসবের পর দুধ পান করিতে নাই। প্রসবের পর দুধ পান করিলে নাড়ী মোটা হইয়া যায়। সত্য কথা বলিতে কি, এ ধারণা নিতান্তই অমূলক। প্রসবের পর কিংবা গর্ভশ্রাবের পর দুধের তুল্য পথ্য আর একটিও নাই। জরাস্রাস্ত ব্যক্তি দিগকে একমাত্র গোদুধই পথ্য দেওয়া চলে। গোদুধের মাত্রা বিবেচনা করিয়া কিংবা প্রয়োজন হইলে তুল্য মিশ্রিত করিয়া বিবেচনা পূর্বক যে কোন ব্যাধিতেই হউক না কেন প্রয়োগ করিল, সকল স্থলেই সফল অনিবার্য।

মহিষী দুধ—যে সকল ব্যক্তির ক্ষুধা অত্যন্ত

বেশী এবং নিদ্রা ভাল হয়না, তাঁহাদের পক্ষে মহিষী দুগ্ধ বিশেষ হিতজনক। ধাতুকয়জনিত দুর্বলতায়ও বিশেষ উপকার দর্শে। কারণ এই দুগ্ধে স্নেহের পরিমাণ সকল দুগ্ধ অপেক্ষা বেশী আছে।

ছাগদুগ্ধ এই দুগ্ধ অতিসার, ক্ষয়কাশ, রক্তপিত্ত প্রভৃতি ব্যাধিতে পথ্য দিলে বিশেষ ফল লাভ করা যায়। জরাগ্রস্ত ব্যক্তিদিগকেও এই দুগ্ধ নিয়মিত পান করিতে দেওয়া যায়। ছাগ দুগ্ধের সর্বাপেক্ষা উত্তম গুণ এই যে, যক্ষ্মারোগে পথ্য হিসাবে দিলে একাধারে আহার ও ঔষধ।

উভয়েরই কার্য সম্পাদন করিয়া থাকে এবং রক্ত-পিত্তেরই হউক বা যক্ষ্মারই হউক সকল প্রকার রক্তরোধ করিবার শক্তি, ছাগদুগ্ধে যথেষ্ট পরিমাণে আছে। এখন অনেকে হয়ত প্রশ্ন করিতে পারেন, বিশেষজ্ঞেরা বিশ্লেষণ করিয়া দেখিয়াছেন, গোদুগ্ধ এবং ছাগদুগ্ধের উপাদানগত পার্থক্য খুব বেশী নাই। তবে কেন ছাগদুগ্ধ গোদুগ্ধ অপেক্ষা বেশী রক্তরোধক বা যক্ষ্মাক্ষয় রোগের বেশী উপকার করিবে? এ প্রশ্নের বিনীত ভাবে উত্তর এই যে, যদিও বিশেষজ্ঞেরা এইরূপ বিশ্লেষণ করিয়াছেন, তথাপি আয়ুর্বেদ শাস্ত্রে গোদুগ্ধ এবং ছাগদুগ্ধের যে গুণ বর্ণিত হইয়াছে তাহার প্রভেদ যথেষ্ট আছে।

১০০ ভাগের মধ্যে	জল	লবণ	চিনি	স্নাত	ছানা
গোদুগ্ধ	৮৬.৫	০.৭৫	৭.৭৫	২.	২.
ছাগদুগ্ধ	৮৩.৮৫	০.৬৫	৩.৭৮	২.৩৪	৩.৭৯

পূর্ব লিখিত দুগ্ধ ঘরের গুণ মিলাইয়া পাঠ করিলে বেশ স্পষ্ট বুঝা যাইবে। আর যদি একই পরিমাণ উপাদান-সম্পন্ন হয় তাহাতেই বা ক্ষতি কি? দ্রব্যগুণ প্রভাব ত' একটা আছে। যেমন ধরুন, দস্তী এবং চিতা এই দুই দ্রব্যই একই রসযুক্ত তথাপি দস্তীতে বিরচন শক্তি আছে, চিতার তাহা নাই। এই যে দস্তীর বিরচন শক্তি এটা দস্তীর প্রভাব। আরো বলা যাইতে পারে, ককমল এই তিনটা বর্ণ লইয়া ককমল শব্দ রচিত হইল। যদি এই তিনটা অক্ষর কিছু বদলাইয়া ককমল করিয়া দেওয়া যায় তাহা

হইলে একটি ভিন্ন ককমল শব্দ রচিত হইয়া যায়। অথচ কোন অক্ষর তুলিয়া লওয়া বা বসাইয়া দেওয়া হয় নাই। ঠিক এইরূপ যেহেতু বিধাতা ছাগলকে ছাগল করিয়া সৃষ্টি করিয়াছেন এবং গাভীকে গাভী করিয়া সৃষ্টি করিয়াছেন, সেই জন্যই গোদুগ্ধে এবং ছাগদুগ্ধে এত পার্থক্য ঘটিয়া থাকে। এইখানেই প্রাচ্য বিজ্ঞান এবং পাশ্চাত্য বিজ্ঞানে প্রভেদ।

মেঘীদুগ্ধ—ভেড়ার দুগ্ধ মুখের ঘায়ের একটি ফলপ্রসূ ঔষধ। মুখে বাতিক, পৈত্তিক বা শ্লেষ্মিক যে কোন প্রকার ঘা-ই হউক না কেন, ভেড়ার দুগ্ধ

পান করিতে দিলে এবং ভেড়ার ঘি ক্ষতস্থানে লাগাইতে দিলে প্রায় সকল স্থলেই সফললাভ করা যায়। চরক, সুশ্রুত প্রভৃতি প্রাচীন সংহিতাগ্রন্থে এবং আধুনিক ভাবপ্রকাশ প্রভৃতি সংগ্রহ গ্রন্থে ভেড়ার দুগ্ধে যে মুখের ক্ষত নিবারিত হয় এমন কথা কুত্রাপিও দৃষ্ট হয় না। তবে চরক সংহিতায় সফল দুগ্ধের গুণ বলিবার সময় বলা হইয়াছে, ক্ষত রোগে দুগ্ধ পথ্য দেওয়া যায়। সে ত সফল দুগ্ধের কথা! কিন্তু অন্যান্য দুগ্ধ অপেক্ষা ভেড়ার দুগ্ধ মুখের ক্ষতে বিশেষ কাজ করে। যাঁহারা ক্ষতরোগে ভেড়ার দুগ্ধ প্রয়োগ করিয়াছেন, তাঁহারা নিশ্চয়ই ইহার সফলতা উপলব্ধি করিয়াছেন।

উট্রুদুগ্ধ—এই দুগ্ধ বায়ু এবং কফনাশক। ক্রিমি, উদর, শোণ, ও অর্শরোগে যাঁহারা কষ্ট পাইয়া থাকেন তাঁহারা এই দুগ্ধ সেবন করিলে বোধ হয় উপকার লাভ করিতে পারেন।

অথ প্রভৃতি যে খণ্ডিত ক্ষুরবিশিষ্ট জন্তুদিগের দুগ্ধ—অথ দুগ্ধ অপেক্ষা গর্দভ দুগ্ধেরই সমধিক প্রচলন। অখণ্ডিত ক্ষুরবিশিষ্ট জন্তুদিগের দুগ্ধের গুণ এবং ব্যবহার প্রায় একই। অখণ্ডিত ক্ষুরবিশিষ্ট জন্তুদিগের দুগ্ধ শাখাগত বায়ুনাশক। গর্দভ দুগ্ধ শিশুদিগের যত্নত প্রভৃতি পাড়ায় পথ্য দিলে বিশেষ উপকার লাভ করা যায়। শিশুদিগকে এই দুগ্ধ সুস্বাদুভাবেও পান করিতে দিলে, তাহাদের বলবৃদ্ধি হইয়া থাকে।

হস্তিনীদুগ্ধ—এই দুগ্ধের ব্যবহার নাই। এই দুগ্ধ সন্দেহে বলা হইয়াছে, ইহা চক্ষের স্বাস্থ্যকর। সংক্ষেপে সকল দুগ্ধ সন্দেহে বলা গেল। এইবার আমরা কিরূপ দুগ্ধ বর্জনীয়, সে সন্দেহে কিছু আলোচনা করিয়া প্রবন্ধ শেষ করিব।

যে সকল দুগ্ধ অম্ল, লবণসংযুক্ত এবং যে সকল দুগ্ধ নষ্ট হইয়া গিয়াছে সেরূপ দুগ্ধ কদাচ পান করিতে নাই। সেরূপ দুগ্ধ পান করিলে, বুদ্ধি প্রভৃতি নষ্ট হইয়া থাকে। ভেজাল এবং বাসী দুগ্ধ কদাচ ব্যবহার করিতে নাই। অনেকে হয়ত মনে করিতে পারেন, দুগ্ধে আবার ভেজাল হইবে কিরূপে? দুগ্ধে যথেষ্ট পরিমাণে ভেজাল চলিয়া থাকে। গোয়ালারা প্রথমতঃ একদফা অসংস্কৃত পুষ্করিণী হইতে জল লইয়া দুগ্ধে মিশ্রিত করিয়া বাজারে বিক্রয়ার্থ লইয়া আসে। বাসী দুগ্ধের সহিত সদ্য দোহিত দুগ্ধ মিশ্রণ করিয়া থাকে। দুগ্ধের মাঠা তুলিয়া বিক্রয় করে। এইরূপ বহু প্রকারে ভেজাল চলিয়া থাকে। মাঠা তোলা দুগ্ধ পান করিলে দুগ্ধপানের ফল হয় না। যেহেতু দুগ্ধের সারাংশ চলিয়া যায়। মোট কথা এই যে, ভেজাল দুগ্ধ সেবন করিলে উপকারিতা লাভ করা অপেক্ষা অপকারিতা বেশী উপলব্ধি হইয়া থাকে। এজন্য সর্বদা বিশুদ্ধ দুগ্ধ পান করিবার চেষ্টা করা উচিত। বরং খাঁটি দুগ্ধ না পাওয়া গেলে দুগ্ধের পরিবর্তে অন্য কোন সারবান খাদ্য গ্রহণ করা উচিত তথাপি অবিশুদ্ধ দুগ্ধ পান করিয়া স্বাস্থ্যহানি এবং অর্থব্যয় করিয়া কোন লাভ নাই।

মানবের দুগ্ধ একটা অমৃতকল্প পথ্য, সেকথা আমরা আলোচনা করিয়াছি। সেই দুগ্ধই যদি বিশুদ্ধ না পাওয়া যায় তাহা হইলে বিশেষ দুঃখের কথা বলিতে হইবে। রোগ নিরূপণ করিয়া ঔষধ প্রয়োগ করা যেরূপ দুঃস্বপ্ন কার্য্য সেইরূপ পথ্য নির্বাচনও দুঃস্বপ্ন কার্য্য। অনেক সময় দেখা যায়, ঔষধ ব্যতীত সুপথ্য প্রয়োগ করিয়াও রোগারোগ্য হইয়া থাকে। এই জন্যই বলিতেছিলাম, পথ্য

প্রয়োগ করা অত্যন্ত দুর্লভ কার্য। ব্যাধির প্রতি-
কূল পথ্য প্রয়োগ করিলে ব্যাধি হইতে মুক্তিলাভের
কোনই আশা থাকে না। বরং ব্যাধি ক্রমেই বৃদ্ধি
লাভ করিয়া থাকে। কিন্তু একটু বিবেচনাপূর্বক

মাত্রা ঠিক করিয়া যদি দুগ্ধপথ্য দেওয়া যায়, তাহা-
হইলে কুফল ত দৃষ্ট হইবেই না পরন্তু প্রায় সকল
ক্ষেত্রেই সুফল আনয়ন করিয়া ব্যাধিগ্রস্ত ব্যাধিকে
আরোগ্য এবং সুস্থকে বলদান করিবে।

শিশুদিগের রক্ষণাবেক্ষণ

শ্রীপতি মৈত্র

তৈলমর্দন ও স্নান :—শিশুদের গাত্রের চর্ম
বড় কোমল। অল্প কারণেই উহাতে উত্তেজনা ও
প্রদাহ উৎপন্ন হইতে পারে। এজ্জা, বিশেষরূপ
সতর্কতা অবলম্বন করিবার প্রয়োজন হয়। শিশুর
গাত্রে যে সর্ষপ তৈল মাখান হয়, উহার অনেক
উপকারিতা আছে, যথা :— (১) উহাতে চর্মের
রক্ষণতা বারণ হয়, ও শৈত্যানুভব কিছু কম হয়;
এবং গায়ে ঠাণ্ডা লাগিলে, যে সমস্ত অস্থি হয়,
তাহার সম্ভাবনা কম হয়। (২) উহাতে চুলকণা,
হাজা, ফাটা বা ঘামাচি প্রভৃতি যন্ত্রণাকর ব্যাধি নিবা-
রিত থাকে। (৩) তৈলের কিয়দংশ চর্মের-মধ্য দিয়া
গৃহীত হইয়া, শরীরের পুষ্টিকার্যে কতকটা সহায়তা
করে। শিশুর যত বয়স হয়, ততই ক্রমশঃ চর্ম
মোটা হওয়ায়, উহার এই প্রণালীতে পুষ্টিকার্য
সেব্রুপ হয় না। (৪) তৈলে মাছি বা মশার উপদ্রব
কম হয়—শিশুকে অনেক সময় উহার বড়ই বিরক্ত
করে।

সর্ষপ তৈলের গন্ধ তত ভাল নয়, ও ইহাতে
বস্ত্রাদি শীঘ্র মলিন হয়, এবং তৈলাক্ত দেহ বড়

সুদৃশ্যও নহে—এই সব কারণে অনেকে ইহা ব্যবহার
করা পছন্দ করেন না। অনেক অর্থশালী লোকে
সাবান ও পাউডার (সুবাদিত ও কদাচিত্ত ভেষজ-
দ্রব্য-মিশ্রিত অভ্রজাতীয় পদার্থের সূক্ষ্ম রেণু) এবং
পমেটম্ প্রভৃতি মাখাইয়া, শিশুর চর্মের উত্তেজনা
নিবারণের নিধান করিয়া থাকেন। পাশ্চাত্য সভ্য-
জাতিদিগের মধ্যে ইহাই প্রচলিত। কিন্তু এতদ্দেশে
সাধারণের পক্ষে সর্ষপতৈল ব্যবহারই পরামর্শসিদ্ধ
বলিয়া বিবেচনা হয়। মুখে মাছি ও মশা না বসে,
এজ্জা গ্রীষ্মকালে ও বর্ষাকালে, এবং মুখ ফাটিয়া
বা হাজিয়া না যায়, এজ্জা শীতকালেও ছোট ছোট
শিশুদের মুখে তৈল মাখাইয়া রাখা ভাল। স্নানের
পূর্বেও সর্ষপতৈল মাখাইয়া স্নান করান ভাল।
উহাতে গায়ে জল বেশীক্ষণ দাঁড়াইতে পারে না,
এবং শিশুর গায়ে ঠাণ্ডা লাগিবার আশঙ্কা কম হয়।

শিশুদিগকে ঋতু অনুযায়ী প্রত্যহ দুই চারি
দিন অন্তর, স্নান করান কর্তব্য। শিশুদিগের চর্ম
অতি কোমল, ও উহাদের গাত্র হইতে খুব শীঘ্র
তাপ বিকীর্ণ হইয়া যায়। এজ্জা, উহাদের ঠাণ্ডা

লাগিবার আশঙ্কা বেশা। অতএব খুব গ্রীষ্মের দিন ব্যতীত, উহাদের গায়ে ঠাণ্ডা জল দিলে, অসুখ হইতে পারে। দুই মাসের কমবয়স্ক শিশুদের গায়ে ঈষদুষ্ণ জলই দিতে হয়; কদাচ ঠাণ্ডা জল দিতে নাই; এবং স্নানকার্য্য অতি সহর শেষ করা কর্তব্য। স্নান করাইবার সময় শিশুর কর্ণের মধ্যে যাহাতে জল না যায়, তৎপ্রতি লক্ষ্য রাখিতে হয়। একজন্ম ক্রোড়ে মাথাটি উচ্চ করিয়া, বসান মত করিয়া স্নান করান ভাল। স্নানের সময় বা তাহার পরেই যদি শিশুর হাঁচি হয়, তবে বুঝিতে হইবে যে, উহার গায়ে ঠাণ্ডা লাগিতেছে। এরূপ অবস্থায় তৎক্ষণাৎ গা মুছাইয়া বেশ গরম কাপড় দিয়া উহার গাত্র ঢাকিয়া রাখিতে হয়। শিশুর গায়ে ঠাণ্ডা অথবা গরম জল দিলে, যদি হাঁপাইয়া বা কাঁদিয়া উঠে, তবে উহার অগ্রিয় রকম ঠাণ্ডা অথবা গরম লাগিতেছে, বুঝিতে হইবে। সম্পূর্ণ স্নান প্রত্যাহ না হইলেও, উহাদের মলমূত্র ধৌত করিতে অনেক সময় উহাদের গায়ে জল দেওয়া হইয়া থাকে; সে সময়েও উক্ত কথা মনে রাখিতে হয়। শিশুকে প্রত্যাহ স্নান করান না হউক, উহার গাত্রের ময়লা, অন্ন অন্ন ভিজা পরিষ্কার ভোয়ালিয়া বা বস্ত্রখণ্ড দ্বারা প্রত্যাহ পরিষ্কার করিয়া দেওয়া কর্তব্য।

শিশুর ব্যবহার্য্য বস্ত্রাদির পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা :— শিশুর পরিচ্ছন্ন ও শয্যাভরণেই বস্ত্রাদি প্রচুর থাকা প্রয়োজন; নতুবা, তাহাদের পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা রক্ষা করা অসম্ভব হয়। মলিন ও মলমূত্রসিক্ত বস্ত্রাদি অবিলম্বে বদলাইয়া দিতে হয়। মূত্রসিক্ত কাপড় ও জল-সিক্ত কাপড়ের স্থায় ঠাণ্ডা লাগিবার কারণ হয়। অধিকন্তু, মলমূত্রাদির উপর অনেককণ পড়িয়া থাকিলে, শিশুর চর্ম্মের উত্তেজনা হইতে পারে।

দৈর্ঘ্যে ও প্রস্থে এক বা দেড় হস্ত পরিমাণ একখানি চতুষ্কোণ বস্ত্রখণ্ড লইয়া, উহা কোণাকুণি ভাঁজ করিলে, ত্রিকোণাকার হইবে। তাহাই শিশুর পদ-দ্বয়ের মধ্যস্থল কোমরে বেঁটন করিয়া বাঁধিয়া দিলে, ঐ কাপড়খানি ভিন্ন অগ্নাত বস্ত্রে মলমূত্র লাগিতে পারে না।

শিশুর কাপড়গুলি প্রত্যাহ কাচিয়া শুকাইতে হয়। শয্যায় মলমূত্র তাগ করে বলিয়া, কি শীত কি বর্ষা সকল সময়েই, তাহাতে অইলক্লথ (Oil-cloth)—নামক আর্দ্রতারোধক মশ্রণ কাপড়ের উহাকে শোয়াইয়া রাখা হয়; ইহাতে গায়ে অথবা ঠাণ্ডা লাগিয়া অসুখ হইতে পারে। ব্যবহার করিতে করিতে পুরাতন হইয়া অনেক সময় ঐ অইল ক্লথ অত্যন্ত দুর্গন্ধযুক্ত হয়, এবং শিশুর অসুখের কারণ হয়। শিশুকে অইল ক্লথে শোয়াইবার সময় উহার উপর একখানি মোটা কাপড়, মাথার বালিসের নিম্ন পর্য্যন্ত বিস্তৃত করিয়া দিতে হয়; এবং প্রত্যাহ একবার অইলক্লথখানির উপরিভাগ সাবান দিয়া ধুইয়া, কিম্বা সাবানের অভাবে গরম জলে ডিজা বস্ত্রখণ্ড দ্বারা মুছিয়া, রৌদ্রে দেওয়া উচিত। শিশুর মাথার বালিস অন্ততঃ দুইটা থাকা উচিত। খুব ছোট শিশুদের বালিস অনেক সময়ে কেবল তুলার দ্বারা প্রস্তুত না করিয়া, মধ্যে কিঞ্চিৎ পরিমাণে

• দুই তিন খানি পরিষ্কার পুরাতন সংবাদপত্র বা তাদৃশ বড় কাগজ উপযুক্ত করিয়া এই মোটা কাপড়ের নিম্নে দিতে পারিলে, অইল ক্লথের জন্ত ঠাণ্ডা লাগে না, বা উহা মূত্রে ভিজিয়া শীঘ্র দুর্গন্ধও হয় না। আবশ্যকমত কাগজগুলি পরিবর্তন করিয়া দিতে হয়।

একজন্ম, শিশুল তুলার পরিবর্তে আকনের তুলা দিতে পারিলে ভাল হয়।

সর্ষপ দেওয়া হয়। এ মন্দ কৌশল নহে। অনেক সময় উহার দুধ তুলিয়া থাকে; তাহাতে উহাদের শিয়রের বালিস প্রায় দুর্গন্ধযুক্ত হয়। দুইটি বালিস থাকিলে, একটা ব্যবহার করা হয় অগ্ৰতীর ভিতরের তুলা ও সর্ষপ ফেলিয়া দিয়া, খোলটি কাচিয়া শুকাইয়া লইয়া, পুনরায় নূতন তুলা ও সর্ষপ দ্বারা মালিশ করিয়া দেওয়া কর্তব্য। বমিত পদার্থ ও দুধের দ্বারা সিক্ত দুর্গন্ধ বালিসে একটা পরিষ্কার ওয়াড় পরাইয়া, অনেক সময় মাতা সম্মুখ হন। কিন্তু, এক্ষেপে বস্তুতঃ দুর্গন্ধ বা তজ্জনিত দোষ দূরীভূত হয় না। পশমী কাপড় অনেক সময় শিশুর কোমল চর্মের উত্তেজনাकारক হয়; এজন্য শিশুর গায়ে একখানি সুতার কাপড়, বা তদ্বারা প্রস্তুত জামা দিয়া, তাহার উপর পশমী কাপড় দিতে হয়। সুতরাং, দুর্গন্ধ হইয়া অস্বাস্থ্যকর না হয়, এজন্য এতাদৃশ কাপড় ব্যবহারকালে প্রত্যহ রৌদ্রে দিয়া ঝাড়িয়া লইতে হয়। প্রত্যুতঃ, দুর্গন্ধ কাপড় শিশুর গায়ে দেওয়া অকর্তব্য। শিশুর জামাগুলি গলা হইতে হাঁটু ও পায়ের গোড়ালির মধ্যস্থল পর্য্যন্ত লম্বা হওয়া চাই। গরম কাপড়গুলি আরও লম্বা অর্থাৎ প্রায় পায়ের গোড়ালী পর্য্যন্ত লম্বা হইবে। সমস্ত কাপড়ই ঢিলা হওয়া উচিত। নবজাত শিশুকে সর্বদা গরমে রাখা আবশ্যক। গ্রীষ্মকালেও সে নিয়মের ব্যতিক্রম করা কর্তব্য নয়। এতদ্দেশের অনেকস্থানে যে সূতিকাগৃহে নবজাত শিশুকে সেক তাপ দেওয়ার পদ্ধতি দেখিতে পাওয়া যায়, উহা উত্তম। মাতৃবন্ধের উত্তাপ শিশুর পক্ষে অতি হিতকর এবং মাতার পক্ষেও এইরূপে শিশুকে রক্ষা করা হিতকর।

যত বয়স হইতে থাকে, কালানুযায়ী যন্ত্র-ব্যবহার

আবশ্যক হইয়া থাকে। শিশুর শরীরকে শীতাবাত-তপাদিতে অভ্যস্ত করাইয়া গঠিত করা প্রাচীন হিন্দুদের পদ্ধতি ছিল। ইহার স্বপক্ষে কিছু বৈজ্ঞানিক সত্যতা থাকিলেও, অতি শৈশবে ইহা কদাপি চেষ্টা করা কর্তব্য নহে। শিশু হাঁটিতে শিখিলে, তখন এসব চেষ্টা করা যাইতে পারে। জাপান দেশেও এইরূপ করা হইয়া থাকে, শুনা যায়।

শিশুর খাদ্য প্রস্তুতকরণ :—শিশুর খাদ্যের মধ্যে মাতৃস্তন্য ও গোদুগ্ধই প্রধান। মাতৃস্তন্য এবং গোদুগ্ধ উভয়েই তৈল পদার্থ, শর্করা * এবং পনিরের অংশ বিদ্যমান আছে। দুগ্ধ হইতে যে মাখন ও ঘৃত উৎপন্ন হয়, উহাই দুধের তৈলময় অংশ। দুগ্ধ খাইতে যে মিষ্ট লাগে, উহাতে শর্করার অংশ থাকাই তাহার কারণ। মাখন তোলা দুগ্ধে অল্প অল্প দিলে, উহা জমিয়া ছানার ন্যায় কঠিন পদার্থে পরিণত হয়, ও দুধের জলীয় ভাগ পৃথক হইয়া যায়। ঐ কঠিন পদার্থটি পনির। ছানা আর পনির ঠিক একই জিনিষ নহে। খাঁটা দুগ্ধ অল্প সংযোগে জমাইয়া ছানা প্রস্তুত হয়; কিন্তু সাধারণতঃ কথঞ্চিৎ মাখন উঠাইয়া লইয়া, দুগ্ধ রেনেট্ (Rennet)—নামক পদার্থ দ্বারা জমাইয়া পনির প্রস্তুত হয়। মোট কথা, তৈল পদার্থ, শর্করা, পনিরের অংশ ও জল—প্রধানতঃ এই কয় জিনিষ মিশাইয়া ঈশ্বর যে দুগ্ধ সৃষ্টি করিয়াছেন, তাহা বেশ বুঝিতে পারা যায়।

মাতৃস্তন্য, গোদুগ্ধ এবং অন্যান্য দুগ্ধেও এই সব

* এই শর্করার ইংরাজি নাম “সুগার অব্ মির্ক” (Sugar of milk) অর্থাৎ দুধের চিনি।

বাহা বলা হইল, তাহা ভিন্ন দুগ্ধে লবণজাতির পদার্থ বিস্তমান আছে।

জিনিষ আছে—তবে ভাগের ইতর বিশেষ দেখিতে পাওয়া যায়। প্রথমোক্ত দুই প্রকার দুধই প্রধানতঃ শিশুর খাদ্য বলিয়া তৎসম্বন্ধে সকলের কিছু বিশেষতঃ জানা আবশ্যিক। মাতৃসুতা গোদুধ অপেক্ষা লঘু। মাতৃসুতা অপেক্ষা গোদুধে প্রায় এক তৃতীয়াংশ বেশী পনিরাংশ আছে—কিন্তু এক-তৃতীয়াংশ কম শর্করা আছে। এজন্য মাতৃসুত্রে অল্প একটু অম্ল দিলে, উহাতে বেশ নরম ছানা হয়; গোদুধের ছানা ইহা অপেক্ষা বেশী শক্ত; এবং গোদুধ অপেক্ষা মাতৃসুতা আত্মদে বেশী মিষ্ট লাগে। মাতৃসুতাই শিশুর স্বাভাবিক খাদ্য, কিন্তু উহা তাহার পক্ষে সব সময়ে প্রচুর হয় না। এজন্য গোদুধ অপেক্ষাকৃত গুরুপাক হইলেও, উহা কৌশল পূর্বক লঘু করিয়া যতদূর সম্ভব মাতৃসুতের সমান করিয়া দেওয়া বাইতে পারে। সে কৌশল এইরূপঃ: খাঁটী গোদুধে অল্প পরিমাণ জল মিশাইয়া ১৫ মিনিটকাল সিদ্ধ করিলে জলটুকু মরিয়া যায়। তৎপরে একটি ছোট সরা ও লম্বা গ্রাসের কিনারা পর্য্যন্ত দুধ ঢালিয়া লইয়া বাকী দুধ একটি বাটিতে রাখিতে হয়। দুধপূর্ণ গ্রাসটির কিয়দংশ শীতল জলে কিয়ৎক্ষণ ডুগাইয়া রাখিলেই, উহার উপরিভাগে যে পাতলা সর পড়ে; তাহা পরিষ্কার চামচা বা ঝিকুক দিয়া উঠাইয়া লইতে হয়; কিন্তু দুধের গ্রাস জলের মধ্যেই বদান থাকে। অতঃপর আরও একঘণ্টা কি দুই ঘণ্টা বাদে দেখা যায় যে, গ্রাসের উপরে পাত্ মাখন বা নবনীত (ননী) জালিয়া উঠিয়াছে, এবং নীচে নীলাভ দুধ রহিয়াছে। ঐ ভাসমান গাঢ় নবনীত আস্তে আস্তে পরিষ্কার চামচা দ্বারা তুলিয়া, স্বতন্ত্র পাত্রে ঢালিয়া রাখিতে

হয়। এক্ষণে ঐরূপে সংগৃহীত নবনীত * এবং পৃথক জল ও স্বতন্ত্র স্বাদ দেওয়া খাঁটী দুধ ও কিছু চিনি—এই চারি দ্রব্য একত্র নিম্ন লিখিত প্রকারে মিশাইয়া শিশুর খাদ্যোপযোগী দুধ প্রস্তুত করিতে হয়। বয়সানুযায়ী যেরূপ ভাগের তারতম্য হয়, তাহা নিম্নলিখিত তালিকাতে প্রদত্ত হইল।

শিশুর বয়স	খাঁটী দুধ	জল
জন্মের পর এক মাস পর্য্যন্ত	১ ভাগ	২ ভাগ।
৩ মাসের শেষ পর্য্যন্ত	১ ভাগ	১ ভাগ।
৪ মাসের শেষ পর্য্যন্ত	২ ভাগ	১ ভাগ।
৫ মাসের শেষ পর্য্যন্ত	৩ ভাগ	১ ভাগ।

এইরূপ হিসাবে প্রথমতঃ খাঁটী দুধে জল মিশ্রিত করিয়া উহার সহিত নিম্নলিখিত পরিমাণে চিনি ও পূর্বোক্ত উপায়ে সংগৃহীত নবনীত পৃথক ভাবে যোগ করিতে হইবে।

চিনিঃ—এইরূপে প্রস্তুত প্রতি পোয়া দুধে চিনি (দুধের চিনি বা সুগার অব্ মিল্ক ই প্রাণন্ত) দশ আনা ওজন অর্থাৎ যে চামচায় অর্দ্ধ কাঁচা জিনিষ ধরে, সেইরূপ চামচার এক চামচা পরিমাণ পরিষ্কার চিনি মিশাইতে হয়।

ভাসমান নবনীত (Cream) :—এইরূপে প্রস্তুত প্রতি পোয়া দুধে ঐ চামচার দুই চামচা উল্লিখিত স্বতন্ত্রীকৃত নবনীত মিশাইতে হয়। কেহ

* দুধ খানিকক্ষণ রাখিয়া দিলে (অল্প জল মিশ্রিত করিয়া লইলে শীঘ্র হয়) তাহা হইতেও নবনীত ভাসিয়া উঠে। এই নবনীত লইয়াও ব্যবহার চলিতে পারে; কিন্তু এতদধে গ্রীষ্মকালে দুধ দোহন করার পর উহা এরূপ শীঘ্র নষ্ট হয়, বিশেষতঃ বাজারের দুধ এরূপ নষ্ট যে প্রাপ্তিমাত্র উহা জালিয়া রক্ষা করিতে হয়।

কেহ বলেন চারি পাঁচ মাস বয়সে সওয়া দুই চামচা বা আড়াই চামচা দেওয়া যাইতে পারে।

উক্তরূপে প্রস্তুত দুধ শিশুকে খাওয়াইতে পারিলে, উহার স্বাস্থ্য জন্ম হইতেই ভাল থাকিবার আশা করা যায়। ঐরূপ প্রস্তুত দুধকে “কৃত্রিম মাতৃদুধ” (Artificial human milk or humanised milk) নাম দেওয়া যাইতে পারে। আর এক প্রকার সহজ উপায়ে “কৃত্রিম মাতৃদুধ” প্রস্তুত করা যাইতে পারে যদিচ ইহা পূর্নবর্ণিত উপায়ে প্রস্তুত কৃত্রিম দুধের তুল্য ভাল হয় না। ইহার প্রণালী যথা :—একটি লম্বা গ্লাসে এক গ্রাস খাঁটি দুধ লইয়া ক্রিয়াক্ষম রাখিয়া দিলে, যখন উহার উপরে নবনীত উদ্ভাসিত হইয়া উঠিবে তখন উহার তিন ভাগের দুই ভাগ আন্দাজ দুধ উপর উপর আস্তে ঢালিয়া লইয়া, নীচেকার এক ভাগ নীলাভ দুধ স্বতন্ত্র করিয়া রাখিতে হইবে। এক্ষণে ঐ দুই ভাগের সহিত এক ভাগ (অর্থাৎ স্বতন্ত্রীকৃত অংশের তুল্য পরিমাণ) জল মিশ্রিত করিতে হইবে, এবং তৎসহ পরিশেষে কিছু চিনিও (সুগার অব্ মিস্ক্ হইলে ভাল হয়) মিশাইতে হইবে। তাহা হইলে “কৃত্রিম মাতৃদুধ” প্রস্তুত হইল।* যে এক ভাগ (গ্লাসের তিন ভাগের

একভাগ) দুধ স্বতন্ত্র করিয়া রাখা হইয়াছে, উহা হইতে নবনীতের অংশ অপসারিত হওয়ায়, উহার পুষ্টিকারিতা যথেষ্ট কম হইয়া যায়। উহা গৃহস্থ নিজেদের অগ্নি খরচে ব্যবহার করিবেন। উল্লিখিত কোনও প্রকারের “কৃত্রিম মাতৃদুধ” একবারে এক বেলার মত প্রস্তুত করিয়া লওয়া যাইতে পারে। কিন্তু এ কথা যেন স্মরণ থাকে যে, “কৃত্রিম মাতৃদুধ” প্রস্তুত হইলে, উহা পুনরায় জ্বাল দিয়া ব্যবহার করিতে হয়। জ্বাল দেওয়ার সময়, উহাতে কিঞ্চিৎ জল মিশাইয়া জ্বালে সেই জলটুকু মরিয়া গেলে, দুধ পাত্রে ঢালিয়া রাখিতে হয়। †

কোনও প্রকার গন্ধযুক্ত বা দূষিত স্থানে, কি আর্দ্র মেজের উপর মাটিতে দুধের পাত্র রাখিলে, দুধ শীঘ্র দূষিত হইয়া যাইতে পারে। ভাল গন্ধই হউক, আর মন্দ গন্ধই হউক, দুধের গন্ধে আকর্ষণী শক্তি খুব বেশী। এজন্য দুধের পাত্র বিশুদ্ধ বায়ুতে উচ্চ স্থানে রাখিয়া কোনওরূপ আবরণ দিয়া ঢাকিয়া রাখা কর্তব্য।

এক্ষণে শিশুর আহার ও রক্ষণাবেক্ষণ সম্বন্ধে কতকগুলি সাধারণ জ্ঞাতব্য তথ্য বর্ণিত হইতেছে :—

জন্মের পর প্রথম দুই তিন দিন যথাসম্ভব মাতৃদুগ্ধ দ্বারা অগ্নি দুধ না দেওয়াই ভাল; কারণ, প্রথম

* ল্যাক্টালবুমিন (Lactalbumin)—নামক এক প্রকার (আমিষজাতীয়) পদার্থ স্বভাবতঃ মাতৃদুগ্ধে) যথেষ্ট পরিমাণে এবং গোদুগ্ধে (কম পরিমাণে) থাকে। উহা এলবুল্যাক্টিন (Aibulactin) নামে আজকাল চিনিতে পাওয়া যাইতেছে। পাঁচছটাক বার্লির জল, ও দুই আনা ওজনে এই পদার্থ মিশাইলেও যে মিশ্রপদার্থ হয়, উহা অনেকটা মাতৃদুগ্ধের ন্যায় সহজে হজম হয়।

† কেহ কেহ শুধু জলের জলের পরিবর্তে জলের ন্যায় তরল বার্লির জল—অর্থাৎ চাঁএর চামচার এক চামচা বার্লি (পার্ল বার্লি নামক “pearl Barley” নামক বার্লিই প্রশস্ত। দশছটাক জলে দিয়া ফুটাইব। তাহাই দিতে বলেন। শিশুর উদরাময়ের আশঙ্কা থাকিলে ইহা বিশেষতঃ সঙ্গত। বার্লির পরিবর্তে এরোফট Arrowroot বা শঠীর পাত্রে উল্লিখিত হিগাবে দেওয়া যাইতে পারে।

দুই চারি দিন মাতৃদুগ্ধে যে সমস্ত পদার্থ নির্গত হয়, তাহার কিছু বিরোচক শক্তি আছে। সুতরাং, উহা পানে শিশুর পেটে মাতৃগর্ভে অবস্থানকালে যে মল সঞ্চিত হইয়া থাকে, তাহা নির্গত হইয়া যায়। তবে তিন দিনের মধ্যে যদি স্তনে মোটে দুগ্ধ না আসে, তবে “কৃত্রিম মাতৃদুগ্ধ” দিতে হইবে। তিন দিনের পর হইতে নিম্নলিখিতরূপে দুগ্ধ খাওয়াইতে হয়।

বয়স ৩দিন হইতে “কৃত্রিম মাতৃদুগ্ধ” যে প্রণালীতে প্রস্তুত করিয়া পাঁচ মাসের কমবয়স্ক শিশুকে খাওয়াইতে বলা হইয়াছে, সে প্রণালীতে প্রস্তুত না করিয়া, সাধারণতঃ কেবল মাত্র দুগ্ধে কিছু জল মিশাইয়া জন্মের পর চারি পাঁচ দিন পর্যন্ত খাওয়ান হয়। তার পর মাতা খাঁটি গোদুগ্ধ দিতে আরম্ভ করেন, দেখা যায়। খাঁটি দুধ হজম করা নবজাত শিশুর কোমল পরিপাকবলের পক্ষে এক রকম অসাধ্যসাধন। শুদ্ধ জল-মিশান দুগ্ধ শিশুর পক্ষে অপেক্ষাকৃত লঘুপথ্য হইলেও, উহা উপযুক্ত মত পুষ্টিকর নয়; কিন্তু খাঁটি দুধ দিলে, উহা বদহজম হইয়া কেবল হরিদ্রাবর্ণের ছানার কুটির মত মল, পাতলা জলের সহিত পেট দিয়া বাহির হয়। একটি অতি সাধারণ কুসংস্কার আছে যে, এইরূপ হওয়া ভাল। অনেক বয়স্হা স্ত্রীলোকে বলিয়া থাকেন—শিশুর অনেক পেট নামান ভাল; কিন্তু, শিশুর পক্ষে এটা বস্তুতঃ কষ্টকর ব্যাধি। ঐ ছানার কুটিগুলি পেটের মধ্যে থাকা অবস্থায় শিশুর পেট কামড়াইতে থাকে, এবং সেজন্ত সে পা ছুঁড়িয়া কাঁতে থাকে, আর ঐ রকমের পাতলা পাতলা মলত্যাগ করে। বলিতে গেলে, এইরূপ পেটের কষ্ট লইয়া জন্মগ্রহণ করিয়া, ভবিষ্যতে অনেকে পেট-রোগ হইয়া যায়। কিন্তু ছেলের ওরূপ পেটের কষ্ট স্বাভাবিক এই ধারণার ফলে, উহার আত্ম-

র্যের কিছুমাত্র পরিবর্তন করা হয় না। একজন পণ্ডিত বলিয়াছেন, সংস্কার ও অজ্ঞানতা একদিকে আর মৃত্যু আর একদিকে—যদি তুল্যদণ্ডে ওজন করা যায়, তবে মৃত্যুই ওজনে লঘু (হালকা) প্রতীয়মান হয়। বস্তুতঃ দুই দশটি শিশু চক্ষুর সম্মুখে মরিলেও, লোকের ভ্রমাত্মক ধারণা অনেক সময় অটল ভাবে থাকে। ঈশ্বরের মহিমা অপার; এজন্য অনেকেই পীড়ার সহিত যুদ্ধ করিয়া তাহাদের শরীর, অল্প বয়সেই ঐ প্রকারের গুরুতর আঘাত প্রাপ্ত হওয়ায়, ভবিষ্যতে নির্দোষভাবে গঠিত, বা সম্পূর্ণ কার্যক্ষম হয় না; যাহা হইতে পারিত, তাহার অংশ-মাত্র হয়।

মধ্যে মধ্যে পেট ভরিয়া মাতৃস্তন্য পান করিতে পারিলে, কৃত্রিম দুগ্ধও সেই পরিমাণে কমাইয়া দেওয়া যাইতে পারে। প্রত্যুতঃ, এইরূপে পেটভরা মাতৃস্তন্য পাইলে, শিশুর খাঁটি গোদুগ্ধ হজম করিবার শক্তি জন্মের পর অল্প দিনের মধ্যেই উৎপন্ন হইতে দেখা যায়। কিন্তু খাঁটি গোদুগ্ধ ও সঙ্গে সঙ্গে কিছু বেশী করিয়া মাতৃস্তন্য দিলে, খাঁটি গোদুগ্ধ সহ্য করিবার শক্তি নীচ জন্মে। এল্‌বুলাক্‌টিন মিশ্রিত গোদুগ্ধ শীঘ্র হজম হয়। অতএব স্বভাবতঃ এল্‌বুলাক্‌টিন-প্রধান মাতৃদুগ্ধও যে খাঁটি গোদুগ্ধ হজম করিবার সহায়তা করিবে ইহা স্পষ্টই উপলব্ধি হইতেছে। সুতরাং, এইরূপে শিশুর অভ্যাস করাইতে হয়। প্রত্যুতঃ স্বাস্থ্য ভাল থাকিলে, মাতাই যথাসম্ভব শিশুকে স্তন্য পান করাইবেন। “কৃত্রিম মাতৃদুগ্ধ” সহস্র ভাল হইলেও, কৃত্রিম; সুতরাং, কদাপি আসল উৎকৃষ্ট ঈশ্বরদত্ত খাওয়ার তুল্য হইতেই পারে না। অর্থশালী লোকে, এজন্য দুগ্ধবতী ধাত্রী রাখিবার ব্যবস্থা করিয়া থাকেন। ধাত্রী

নিজের শিশুর বয়স নবজাত শিশুর বয়সের যত তুল্য হয়, ততই ভাল রুগ্না বা পীড়িতা ধাত্রীর দুগ্ধ কদাপি শিশুকে পান করিতে দেওয়া উচিত নয়। মাতার ক্লেশ নিবারণার্থ দিনের বেলা বেশী স্তন্য না দিয়া, রাত্রেই “কৃত্রিম মাতৃদুগ্ধের” পরিবর্তে স্তন্য দেওয়া ভাল। ষষ্ঠ মাস হইতে ক্রমশঃ খাঁটি গোদুগ্ধ দেওয়া যাইতে পারে।

জন্মের পর হইতে এক বৎসর বয়ঃক্রম পর্য্যন্ত শিশুর পাচকের তত্ত্বাবধান বিশেষ রূপে করা কর্তব্য। কারণ, শিশুদের যত ব্যাধি হয় তাহার তথ্যে অধিকাংশই আহারের দোষে হইয়া থাকে। সুতরাং, যিনি শিশুর খাদ্য প্রস্তুত করিবেন, বা উহাকে খাওয়াইবেন, তাঁহার হস্ত দুই খানি, যে সমস্ত বাসন তত্ত্বগত ব্যবহার করা হইবে, সে গুলি অতি পরিষ্কার হওয়া আবশ্যিক। পরিহিত বস্ত্রপ্রাপ্ত, বা গৃহ-স্বের গামছা (যাহা তৈল ও ময়লা দ্বারা সর্বদা

অগ্নাধিক কলুষিত থাকে) এই দুইটি পদার্থ দ্বারা, হয় হাত দুইখানি, না হয় বাসন মুছিয়া লওয়া, অনেকেরই একটা অভ্যাসমত দেখিতে পাওয়া যায়। ইহা অতি কু-অভ্যাস। ইহাতে নানা প্রকারের ময়লা বাসনের গায়ে লাগিয়া, শিশুর খাদ্য দূষিত হইতে পারে। সুতরাং, এজন্ম স্বতন্ত্র বস্ত্রখণ্ড ব্যবহার করা কর্তব্য। আহাৰ্য্য দ্রব্য ও ভোজনপাত্রাদি ভূমিতে রাখা করাও অতি দোষের। কারণ, তাহাতে পায়ের ধূলা মাটি ও নানারূপ ময়লা খাণ্ডে মিশ্রিত হইতে পারে। একখানি বড় গালায় উপরে—শিশুর দুগ্ধের বাটী খিনুক, বা চামচা ও একপার্শ্বে শিশুর মুখ মুছাইবার জন্ম একখানি পরিষ্কার তোয়ালিয়া বা বস্ত্রখণ্ড লইয়া, উহাকে খাওয়াইতে বসাই অনেকটা নিরাপদ ব্যবস্থা। যাহা হউক, মোট কথা এই যে, শিশুর আহাৰ্য্য সম্বন্ধে পবিত্রতা অত্যন্ত আবশ্যিক।

বয়স ২৪ ঘণ্টায় দিবাভাগে
ষতবার খাওয়াইতে খাওয়াইবার
হইবে। নিয়ম।

রাত্রি ১০টা
হইতে পরদিন
প্রাতে ৭টা পর্য্যন্ত
খাওয়াইবার নিয়ম।

একবারের
পরিমাণ।

এক দিনের
পরিমাণ।

৩ দিন হইতে	}	১০	২	ঘণ্টা	মোট ২ বার	{	অর্দ্ধ ছটাক হইতে	৫ ছটাক।
৭ দিন							৩ কাঁচা।	হইতে ৭॥ ছটাক।
২য় সপ্তাহ হইতে	}	১০	২	ঐ	ঐ	{	৩ কাঁচা হইতে	৭॥ ছটাক
৩য় সপ্তাহ							১॥ ছটাক।	হইতে ১৫ ছটাক।
৪র্থ সপ্তাহ হইতে	}	৯	২॥	ঐ	১ বার	{	৫ কাঁচা হইতে	১১ ছটাক
৫ম সপ্তাহ							৭ কাঁচা।	হইতে ১ সের।
৬ষ্ঠ সপ্তাহ হইতে	}	৮	২॥	ঐ	ঐ	{	১॥ ছটাক হইতে	১২ ছটাক
৭য় মাস							৯ কাঁচা।	হইতে ১৮ ছটাক।
৮য় মাস হইতে	}	৭	৩	ঐ	ঐ	{	অর্দ্ধ পোয়া হইতে	১৪ ছটাক
৯ম মাস							১১ কাঁচা।	হইতে ১৯ ছটাক।
১০ম মাস হইতে	}	৬	৩	ঐ	০	{	১১ কাঁচা হইতে	১ সের
১১ম মাস							১॥ ছটাক।	হইতে ২১ ছটাক।
১২শ মাস	}	৫	৩॥	ঐ	০	{	৩॥ ছটাক হইতে	১৮॥ ছটাক।
							৪॥ ছটাক।	হইতে ২২॥ ছটাক।

শিশুকে কদাপি ঠাণ্ডা দুধ খাওয়ান উচিত নয়; অল্প গরম করিয়া খাওয়ান ব্যবস্থা। সমস্ত দুধ হাত দিয়া না ঘাঁটিয়া, আবশ্যক পরিমাণ পাত্রান্তরে ঢালিয়া লইতে হয়। খাওয়াইবার সময় ভাসমান সরের কুচি দেখিতে পাইলে, উহা তুলিয়া ফেলিতে হয়; কারণ, উহা খাইলে শিশুর পেট কামড়ায়।

তিক্ত ঔষধ বা বিরোচক ঔষধ সেবনে মাতৃস্তন্যের আশ্বাদ অনেক সময় বিকৃত হয়। স্নতরাং, শারীরিক পীড়াবশতঃ মাতাকে তাদৃশ ঔষধ দেওয়া হইলে সাময়িক স্তন্যপান বন্ধ রাখার প্রয়োজন হইতে পারে। যদি মাতা কদাচিৎ অধিক পরিমাণ অল্প ভক্ষণ করেন, তবে তাঁহার স্তন্য পানে শিশুর পেট কামড়াইবার সম্ভব। মাতা মৌরী খাইলে, তাঁহার স্তন্য স্বেপেয় হয়; পরন্তু, উহাতে শিশুর বদ-হজমের এবং কাসির দোষও ভাল হয়। মাতার পক্ষে পুষ্তিকর ও লঘুপাক দ্রব্যই পথ্য এবং প্রচুর পরিমাণে দুধ-সেবন অতি উপকারী। মাতা কাশরোগ বা আমাতিসার বা উদরাময়াদি পীড়াগ্রস্ত হইয়া শিশুকে স্তন্য পান করাইলে, শিশুর তাদৃশ পীড়া উৎপত্তির সম্ভব। পীড়িতা গাভীর দুধও শিশুকে দেওয়া অতি অকর্তব্য। কারণ, গাভীর পীড়ার বীজ সময় সময় উহার দুধে নিহিত হয়, এবং উহা ভাল দিলেও কখনও কখনও বিনষ্ট হয় না। শিশুদিগের ঔদরিক যক্ষমা নামক

এক প্রকার সাংঘাতিক পুরাতন উদরাময় ব্যাধি এইরূপে ঘটিয়া থাকে। প্রত্যুতঃ গাভী বা উহার বৎসের উদরাময় পীড়া হইলে, সে গাভীর দুধ পান করাইলেও সময় সময় শিশুর উদরাময় হইয়া থাকে।

আজ কাল অনেক শিশুর দুধ খাওয়াইবার জগ্য কাচের এক প্রকার বোতল ব্যবহার করিয়া থাকেন। এই বোতলের মুখে একটি কৃত্রিম রবারের প্রস্তুত স্তনাগ্রবৎ মুখটি (Nipple) লাগান থাকে। উহা “ফিডিং বটল” (Feeding bottle) নামে বাজারে বিক্রয় হয়। ইহা অনেক সময়ে শিশুর পীড়ার কারণ হয়। কারণ, বোতল বা উহার যে সমস্ত রবারের অংশ থাকে, তাহার মধ্যে অনেক সময় বাসি দুধ পচিয়া থাকে। কোনও প্রকারে উহা সামান্য পরিমাণে উদরস্থ হইলেই, বিপজ্জনক পেটের পীড়া উপস্থিত হয়। অতএব যেখানে ঐ বোতল ব্যবহার অনিবার্য, তথায় প্রত্যেকবার ব্যবহারের পরই বোতলের অভ্যন্তরের সমস্ত অংশ, গরম জল ও ও সোডা বা সাবানের দ্বারা ভালরূপে পরিষ্কার ও দুধের গন্ধ বর্জিত করিয়া রাখিয়া দিতে হয়। রবারের অংশগুলির ভিতর বাহির উত্তমরূপে উন্টাইয়া পাল্টাইয়া পরিষ্কার করিতে হয়। রবারের মুখটির ভিতর অংশেই দুধ থাকিয়া পচিবার বেশী সম্ভব।

পল্লী-স্বাস্থ্য

বাঙ্গালা দেশ স্বাস্থ্যহীন বলিয়া ইদানীং বিশেষ প্রসিদ্ধিলাভ করিয়াছে। কিন্তু চিরকালই বাঙ্গালার একুপ দুর্গতিপূর্ণ অবস্থা ছিল না। এক সময় বাঙ্গালায় সমতলক্ষেত্র স্বাস্থ্য ও সমৃদ্ধির নিলয় ছিল। বাঙ্গালার শিল্পিকুল সমস্ত সভ্যজাতিকে তাহাদের শিল্পজ পণ্য বিক্রয় করিয়া, তাহাদের নিকট হইতে ধন সংগ্রহ করিত। অধিক দিনের কথা নহে; অষ্টাদশ শতাব্দীর শেষভাগে লণ্ডন সহরে প্রায় সওয়া তিন কোটি টাকার ভারতজাত বস্ত্র বিকাইয়া ছিল। ইহার অধিকাংশ বস্ত্রই বাঙ্গালা দেশ হইতে তথায় নীত হইয়াছিল। ভারতজাত শর্করাই তখন পৃথিবীর জন্ম নানাদেশে বহুল পরিমাণে বিকাইত। তখন এই বাঙ্গালায় স্বাস্থ্য ছিল, সুখ ছিল, আনন্দ ছিল। জীবন সংগ্রামের তীব্রতা কাহাকে বলে, বাঙ্গালী তখন তাহা জানিত না। আজ বাঙ্গালার সেই দিনের অবসান হইয়াছে। বাঙ্গালায় সে স্বাস্থ্য নাই; সে সমৃদ্ধি নাই; সে আনন্দ নাই, এই বিশাল বিস্তীর্ণ রাজ্য আজ দিগন্তবিসারী প্রেতপুরে পরিণত হইয়াছে। সেই সমৃদ্ধির স্মৃতি এখন অতীত স্বপ্নের স্মৃতির গায় ক্ষীণ হইয়া পড়িয়াছে। এখন বিদেশ হইতে আনীত বস্ত্রে বাঙ্গালীর লজ্জা নিবারণ এবং বিদেশ হইতে আনীত শর্করায় বাঙ্গালীর মুখ মিষ্ট করিতে হইতেছে। বাঙ্গালী জাতির অধঃপতনের আর বাকী কি? কিন্তু তাই বলিয়া সুরমা বাল্যস্বপ্নস্মরণে দীর্ঘনিঃশ্বাস ত্যাগের গায় সেই অতীতযুগের সুখ সমৃদ্ধির স্মৃতি মনের মধ্যে জাগাইয়া দীর্ঘনিঃশ্বাস ত্যাগ করিয়া কোন লাভই নাই। বর্তমানে আমরা যাহাতে সেই অতীত সুখ সমৃদ্ধি অন্ততঃ

আংশিক ভাবেও ফিরাইয়া পাইতে পারি, তাহার জন্ম বিশেষভাবে এখন চেষ্টা করিতে হইবে।

অতীত গৌরব ফিরাইয়া আনিতে হইলে বল সংগ্রহের প্রয়োজন। বল সংগ্রহ করিতে হইলে, স্বাস্থ্যের উন্নতিসাধন করা একান্তই আবশ্যক। বাঙ্গালীর নষ্টস্বাস্থ্য ফিরাইয়া আনিতে হইলে যে যে কারণে বাঙ্গালায় এই ব্যাধিবিড়ম্বনা ঘটয়াছে, তাহার নির্ধারণ করিয়া তাহার যথাসাধ্য প্রতীকার করিতে হইবে। অসুস্থ ব্যক্তির দ্বারা কোন কার্যই সাধিত হইতে পারে না। যে ব্যক্তি বা যে জাতি রুগ্ন, সে ব্যক্তি বা জাতি কখনই স্বীয় বা স্বজাতির সমৃদ্ধি বৃদ্ধি করিতে পারে না। শিল্পবাণিজ্যের উদ্ধারসাধন বুভুক্ষিত, রুগ্ন এবং দুর্বল জাতির কার্য্য নহে। তাই আমাদের মনে হয়, বর্তমান সময়ে স্বাস্থ্যবন্ধার ব্যবস্থা সর্বাপেক্ষা প্রধান। এমন কি, উহার তুলনায় শিক্ষার প্রয়োজনীয়তাও হীন এবং অকিঞ্চিৎকর মনে হইয়া থাকে। শিক্ষার দ্বারা—জ্ঞানের শিক্ষা—মানুষ ভালভাবে বাঁচিতে পারে, স্বাভিজীবন সাধক করিতে পারে, কিন্তু বাঁচিলে তবে ত' ভালভাবে বাঁচবার, জীবন থাকিলে তবে ত' জীবন সাধক করিবার কথা চিন্তা করা আবশ্যক। সুতরাং যাহাতে জীবন থাকে, স্বাস্থ্যের উন্নতি সাধিত হয়, তাহাই সর্বোপায়ে চিন্তনীয়।

বাঙ্গালার এই স্বাস্থ্যহীনতা অধিক দিন সংঘটিত হয় নাই। ঊনবিংশ শতাব্দীর প্রথম ভাগে যশোহর জিলায় মামুদপুরের সান্নিধ্যে প্রথমে ম্যালেরিয়ার প্রাচুর্য্যব হয়। সে আজ একশত বৎসরের কথা। ঐ ম্যালেরিয়ার আক্রমণ কিছুদিন গ্রাম জনপদ

বিস্তারিত করিয়া বিবর্তিত করি। তাহার পর উনবিংশ শতাব্দীর তৃতীয় ভাগে ঐ ম্যালেরিয়াব্যাধি মধ্যবঙ্গে আবির্ভূত হইয়া ঐ অঞ্চলে যে ভীষণ দৃশ্যের সৃষ্টি করিয়াছিল, তাহার বিবরণ জার্নালে শরীরে রোমাঞ্চ উপস্থিত হয়। ব্রিটিশ সরকার সেই সময়ে দেশের লোকের উপর অনুকম্পা করিয়া জ্বর কমিশন বসাইয়াছিলেন। সেই জ্বর কমিশনের রিপোর্টে ঐ মহামারীর যে আংশিক বিবরণ দস্ত হইয়াছে, তাহাও অতিশয় ভীতিকরক; সেই ম্যালেরিয়া আজ প্রায় সমস্ত মধ্য বাঙ্গলা এবং পশ্চিম বাঙ্গলা ব্যাপিয়া পড়িয়াছে, উত্তর এবং পূর্ববঙ্গের বহু জনাকীর্ণ স্থানে আপনার প্রভাব বিস্তৃত করিতেছে। ওলাউঠা বা কলেরাও উহার কিছুকাল পূর্বে এ দেশে বিস্তারলাভ করিয়াছে। কালাজ্বর এ দেশে অতি অল্প দিনই লোকসংহারক ম্যালেরিয়ার সহিত প্রতিদ্বন্দ্বিতা করিবার ক্ষমতা আসরে অবতীর্ণ হইয়াছে। সুতরাং বাঙ্গালার সমস্তলক্ষে ত্রয় এই স্বাস্থ্যহীনতা অধিক দিনের নহে।

কেন বাঙ্গালীর স্বাস্থ্য এইরূপ হীন হইয়া পড়িয়াছে, কেন বাঙ্গালী এইরূপ ব্যাধিবিভূষিত হইয়া উঠিয়াছে, তাহার বিষয় চিন্তা করিলে দেখিতে পাওয়া যায় যে, বাঙ্গালার নদীগুলি হাজিয়া মজিয়া যাওয়াতেই বাঙ্গালার এই অচিন্তনীয় দুর্দশা ঘটিয়াছে পূর্বে এদেশের ধারণা ছিল যে, বাঙ্গালার এই পাম্পর সমান্তরালভাবে প্রবাহিত জলপথগুলি গঙ্গার শাখা নদী। ভগবান কৃপা করিয়া বাঙ্গলা দেশের জগৎ এই সমান্তরালভাবে চাষের ও সেচের সুবিধার জগৎ এমনভাবে শাখা নদীগুলি প্রবাহিত করিয়া দিয়াছিলেন। কিন্তু প্রায় দুই বৎসর পূর্বে ১৯২৮ খৃষ্টাব্দের ৬ই মার্চ তারিখে কলিকাতায়

ব্রিটিশ ইণ্ডিয়ান এসোসিয়েশন গৃহে মিশরের সেচ বিভাগের বিশেষজ্ঞ সার উইলিয়ম উইলকক্স কে, সি, এম, জি, এই সকল শাখা-নদী বলিয়া বিবেচিত এবং নদী বলিয়া পরিচিত জল স্রোতগুলি অতীত-যুগের ভারতীয় ইঞ্জিনিয়ারদিগের কাটা খাল, এই কথাই প্রচার করেন। ভগীরথের গঙ্গা আনয়নেব কথা, ভাগীরথীর খালখননের ইতিহাসের বিস্মৃত এবং বিবৃত কাহিনী পুরাণ আদি হইতে সার উইলিয়ম উইলকক্সের অনুমান যে সত্য, তাহার আভাষ পাওয়া যায়। সার উইলিয়মের ঐ উক্তি ভারতসরকারের ইঞ্জিনিয়ারদিগের উপর যেন বোমার ন্যায় আসিয়া পতিত হইয়াছিল তাহার এ যাবৎ সে ভুল করিয়া আসিয়াছিলেন, তাহারই সমর্থন কল্পে লেখনী চালনা করিতে আরম্ভ করেন কিন্তু খাণ্ডনামা এবং মিশরের সেচ বিভাগের বিশেষজ্ঞ সার উইলিয়ম তাঁহাদের মত খণ্ডন করিয়া দিয়াছিলেন, তাঁহার মতই সর্বসাধারণের আদরণীয় হইয়া উঠিয়াছিল।

সম্প্রতি সার উইলিয়ম উইলকক্স আবার কলিকাতা বিশ্ববিদ্যালয়ের রিডার হিসাবে “বাঙ্গালায় প্রাচীন সেচপদ্ধতি এবং বর্তমান সমস্তার সমাধান-কল্পে উহার বিনিয়োগ” বিষয়ে কয়েকটি বক্তৃতা দিতেছেন। উহার প্রথম বক্তৃতা গত বুধবারে কলিকাতায় আশুতোষ হলে হইয়া গিয়াছে। উহা আসল কথার মুখবন্ধ মাত্র; কিন্তু তাহা হইলেও উহাতে এমন কতকগুলি কথা আছে, যাহা সকলেরই বিশেষভাবে স্মরণযোগ্য। এই ব্যাধি বিভূষিত বাঙ্গালার পক্ষে তাহাই সর্বাপেক্ষা গুরু এবং প্রয়োজনীয় কথা।

তিনি ঐ দিন বলিয়াছেন যে, “প্রাচীন বাঙ্গালার

শাসকগণ বর্ষাবারিপুষ্ট নদীর অতিরিক্ত জলধারা যে সেচের খাল দিয়া প্রবাহিত করিতেন, তাহাই বাঙ্গালায় এবং বাঙ্গালার সহিত সমান অবস্থাপন্ন দেশের পক্ষে যে সম্পূর্ণ উপযোগী, তাহা গত ৭০ বৎসরে সংঘটিত ঘটনাবলীর দ্বারা বিশেষভাবে সপ্রমাণ হইতেছে। তিনি স্পষ্ট ভাষাতেই বলিয়াছেন যে, প্রায় তিন হাজার বৎসর পূর্বে বাঙ্গালার নৃপতিগণ যে ভাবে এই বর্ষাবারিপুষ্ট নদী সেচের জল প্রবাহিত করিবার ব্যবস্থা করিয়া গিয়াছেন, তাহা কোন বিষয়ে কোন সভ্যজাতির সেচের খালের ব্যবস্থা হইতে হীন নহে। ইহা বিপুলতায় অননুসাধারণ খালের দ্বারা এত অধিক স্থানের জল নিকাশের ও জল সেচনের সুব্যবস্থা অন্য কোন দেশে হয় নাই। ইহার দ্বারা ৭০ লক্ষ একর জমীতে জল সেচনের ব্যবস্থা করা হইয়াছে অর্থাৎ এই সেচের খালের দ্বারা প্রায় ২ কোটি ১২ লক্ষ বিঘায় জলসরববাহের ব্যবস্থা করা হইয়াছে ইহা ভিন্ন যেকোন সরলভাবে এই সকল খালের পরিকল্পনা করা হইয়াছে, তাহার মূল নিয়ম সর্বাপেক্ষা সুন্দর। শত শত বৎসর বিরাজমান থাকিয়াও ইহা যে নষ্ট হয় নাই, ইহাতে ইহার মূলপদ্ধতি যে অভ্রান্ত, তাহা প্রমাণিত হইতেছে। কেবল একপুরুষমাত্র গৃহ-যুদ্ধের এবং বিশৃঙ্খলার প্রভাবে ইহা এখন যেন শক্তিশূন্য হইয়া পড়িয়াছে। আমাদের মনে হয়, ইহার এই পরিভ্রষ্ট অবস্থা সঙ্ঘটিত হইতে একপুরুষের অধিক কাল সময় লাগিয়াছে। সপ্তদশ হইতে অষ্টাদশ শতাব্দী পর্য্যন্ত সময়ে তথাকথিত বাঙ্গালার এই সকল মরা নদীর এইরূপ শোচনীয় অবস্থা ঘটিতে আরম্ভ হইয়াছে। তাহার পর ব্রিটিশ রাজত্বকালে নানা কারণে এই অবস্থা অত্যন্ত দ্রুত সঙ্ঘটিত হইয়াছে।

সার উইলিয়াম আরও বলিয়াছেন যে, এই কথা সকলের স্মরণ রাখা আবশ্যিক যে, সাধারণ সেচের খাল কেবলমাত্র প্রথম হইতে শেষ পর্য্যন্ত কেবল বৃষ্টির জল বহন করিয়া থাকে, কিন্তু নদীর অতিরিক্ত জলবহনের জল যে বারিবাহ খাল খনিত হয়, তাহা প্রধানতঃ প্রথমে নদাজলবহনের জল পরিকল্পিত হইয়া থাকে। খালের প্রথম অংশ অতিরিক্ত নদী-জল বহন করিয়া থাকে এবং শেষাংশ বর্ষার জল নিকাশের সহায়তা করে। এই খালগুলি যেকোন অন্তর অন্তর কাটা হইয়াছে, তাহাতে বেশ বুঝা যায় যে, যদি খালগুলি ঐক্যপভাবে কাটা না হইত, তাহা হইলে বর্তমান সময়ে উহা ঐক্যপভাবেই কাটিবার প্রয়োজন হইত। অর্থাৎ যে সময়ে ঐ খালগুলি কাটা হইয়াছিল, সে সময় হইতে বর্তমান সময় পর্য্যন্ত সেচ সম্পর্কেও ইঞ্জিনিয়ারদিগের জ্ঞান অধিকতর অগ্রগত হয় নাই। বাহাতে ঐ খালগুলির দ্বারা কৃষিকার্যের হিত সাধিত হয় এবং ভূমির উর্বরশক্তি বৃদ্ধি পায়, সেইভাবেই ঐ খালগুলি কাটা হইয়াছে। খালগুলি পূর্বে সোজা করিয়া কাটা হইয়াছিল, কিন্তু প্রকৃতি উহার গতিকে আঁকা বাঁকা করিয়া দিয়াছেন। যে ভূমির উপর দিয়া ঐ খাল গিয়াছে, তাহার মৃত্তিকা সহজে ভাঙিয়া যায় বলিয়া ঐরূপ হইয়াছে ফলে সার উইলিয়াম উইলকিন্সের মতে অন্ততঃ তিন হাজার বৎসর পূর্ববর্তী বাঙ্গালার ইঞ্জিনিয়ারদিগের অসাধারণ কৃতিত্ব এই সেচ খালগুলিতে প্রতিবিম্বিত। ইহার পর তিনি বলিয়াছেন যে, এই মরা-নদী নামে অভিহিত খালগুলি এখন বহত করিয়া দিলে যে কেবল কৃষির সমৃদ্ধি বৃদ্ধি পাইবে, তাহা নহে, ইহার ফলে এই দেশ মাালে রয়ার ধ্বংসিনী শক্তি হইতে রক্ষা পাইবে।

বিবিধ

কর্পোরেশন ইলেকসনে চিকিৎসক—

এবারে কলিকাতার কর্পোরেশন ইলেকসনে ছয় জন চিকিৎসক নির্বাচিত হইয়াছেন, তাঁহারা সমবেত চেষ্টা করলে কলিকাতায় স্বাস্থ্য অনেক দ্রুতি হইতে পারে ও লোকের মনে স্বাস্থ্য বিষয়ে জ্ঞান অনেক প্রকারে বর্দ্ধিত হইতে পারে। আমরা আশা করি এই মহৎ উদ্দেশ্যের সাফল্যের জন্য অনেকেই চেষ্টা করিবেন।

ভারতে অহিংস সংগ্রামে স্মরণীয় অভিযান—কুমারী মীরাবাই ওরফে মিস প্লেভ মহাত্মাজী অভিযান গেলে পর আশ্রমের যাবতীয় তত্ত্বাবধান-ভার গ্রহণ করিবেন। কিন্তু পরে সংবাদ পাওয়া গিয়াছে যে, তিনি গুরু আশ্রমের স্বাস্থ্য ভাগের ভার গ্রহণ করিয়াছেন।

আশ্রমের নারীরা যদি আইন অমান্ত অভিযানে ব্রতী হইলেন, তাহা হইলে সম্ভবতঃ মীরাবাই সমগ্র আশ্রমের ভার গ্রহণ করিবেন এবং আশ্রমের বালক বালিকাদিগের তত্ত্বাবধান করিবেন। মীরাবাই প্রকাশ করিয়াছেন যে, মহাত্মাজী তাঁহাকে বর্তমান সংগ্রামের সময়ে আশ্রমের ভার লইতে বলিয়াছেন এবং শেষ পর্যন্ত দুর্গ রক্ষা করিতে বলিয়াছেন। মীরাবাই মহাত্মাজীর এই আদেশ পালন করিবেন।

অনুসন্ধান জানা গিয়াছে যে, মহাত্মাজীর শেষ গন্তব্য-স্থান ডাঙী। ডাঙী হুগলি জিলার অন্তঃপাতী জালালপুর তালুকের সমুদ্রবর্তী একখানি গ্রাম।

জলকষ্ট গ্রীষ্মকালে বীরভূ জিলায় অনেক গ্রামগ্রাম জলকষ্ট হয়; তাহার কারণ, কৃষিক স্বার্থের জন্ত কতিপয় লোক নদ ও পানের পর্বতের জল ক্ষেতের জন্ত কাটিয়া দেয় ইউনিয়ন বোর্ড গুলি যদি এবিষয়ে একটু দৃষ্টিপাত করেন তাহা হইলে লোকের বিশেষ উপকার হয়।

হবিগঞ্জের দূর্ভিক্ষ-সরকারী সাহায্য—হবিগঞ্জ মহকুমার দূর্ভিক্ষ পীড়িত ব্যক্তিগণের সাহায্যার্থে রথ্য-নির্মাণ কার্যের জন্য সরকার স্থানীয় লোকাল

বোর্ডের হস্তে ২০ হাজার টাকা প্রদান করিয়াছেন। লোকাল বোর্ডও প্রধান রাস্তাগুলির সংস্কার কার্য আরম্ভ করিয়াছেন কিন্তু প্রয়োজনের তুলনায় উক্ত অর্থ নিতান্ত সামান্য।

দূর্ভিক্ষে সাহায্য—বিগত ২৬শে ফেব্রুয়ারী সুরমা উপত্যকাও পার্বত্যঞ্চলের কর্মশনার বালিয়াচঙ্গে সাহায্যদানের কাজও স্থানীয় দূর্ভিক্ষ পীড়িত নরনারীর শোচনীয় অবস্থা পর্যবেক্ষণ মানসে এখানে আসিলে, অসংখ্য নরনারী ডাকবাংলায় বাইরা উপস্থিত হয়। তিনি স্বচক্ষে নিরন্নদের কঙ্কালবিশিষ্ট নম্র শরীর দেখে অবলোকন করিয়া গিয়াছেন এবং গ্রামবাসীকে আরও কৃষ্ণণ এবং উদরার সংস্থানোপযোগী টাকা দিবেন বলিয়া আশ্বাস দিয়াছেন। যত দূর্ভিক্ষের সময় নাকি এ গ্রামে ১৪ লক্ষ টাকা দেওয়া হইয়াছিল। সেই অনুপাতে এ বাৎসরিকের এক অংশ টাকাও প্রদত্ত হয় নাই।

অগ্নিদাহে মৃত্যু—গত ১৬ই ফাল্গুন দৌলতপুর থানার অধীন ফলিগনগর গ্রামে রূপাই সর্দার নামক জনৈক গৃহস্থের ১৬ বৎসরের পুত্র হারান সর্দার, আগুনে পুড়িয়া মারা গিয়াছে। প্রকাশ যে বালকটি উক্ত তারিখে তাহার কয়েকজন বন্ধুসহ প্রাতে আগুন পোহাইবার জন্ত আগুন জালে এবং সেই আগুন তাহার বস্ত্রে ধরিয়া যায়; ফলে তাহার সর্বস্ব পুড়িয়া যায় এবং সে মৃত্যুমুখে পতিত হয়।

মহাত্মার চরম পত্র—বড়লাটের নিকট যগাওয়া যে চরমপত্র দিয়াছেন তাহা দাঁইপকরা ৮ পৃষ্ঠা ব্যাপী এই পত্রে সর্বাপেক্ষা অধিক মুসলিমানা দেখাইয়াছেন কবে উহা সংবাদপত্রে প্রকাশিত হইবে তাহা এখনও সঠিক জানা যায় নাই।

ভেজাল খাদ্য—দৌলতপুর লোকদিগের স্বাস্থ্য দিন দিন ভাঙ্গিয়া পড়িতেছে। ইহার প্রধান কারণ বাজারে ভেজাল তৈল, ঘৃত, ময়দা ইত্যাদি দ্রব্যের অবাধ বিক্রয়। স্বাস্থ্য বিভাগের কর্মচারীগণের এবিষয়ে বিশেষ দৃষ্টি দেওয়া সরকার হইয়া পড়িয়াছে।



কাল-আজর চিকিৎসায় “এ্যাণ্টিমনি” ঘটিত ঔষধগুলির

মধ্যে আধুনিক গবেষণা প্রসূত ঔষধ

NEO-STIBOSAN

693-B

(p-Aminophenylstibinic— acid Diethylamine)

কলিকাতা প্রায়দেশজ রোগ সমূহের চিকিৎসাগারে কাল-আজর বিভাগে
দ্বিবর্ষব্যাপী বহু গবেষণার ফলে ইহা নির্দ্ধারিত হইয়াছে যে—

নিও-স্টিবোসান—নির্দোষিত হেতু অতিরিক্ত বেশী মাত্রায় প্রযোজ্য।

নিও-স্টিবোসান—বাজার চলন যে সমস্ত এ্যাণ্টিমনি ঘটিত ঔষধ আছে
তন্মধ্যে আশু ফলপ্রদ ও আরোগ্য সম্বন্ধে অধিক ক্রিয়াশালী।

নিও-স্টিবোসান—শিরার অভ্যন্তরে এবং মাংস পেশীর মধ্যে দেওয়া চলে।

ব্যবহান্ন সম্বন্ধে অতীত—ডাঃ এন্ এন্ নেপিয়ার ৬১ জন রোগীর
চিকিৎসায় ফলাফল বিশ্লেষণ করিয়া এ্যাণ্টিমনি ঘটিত ঔষধ
সমূহের কাল-আজর চিকিৎসা সম্বন্ধে II No 693
(Von Heyden) বিশেষ ভাবে লিখিয়াছেন।

(Ind. Journ. of Med. ১৯২৭ সালের জুলাই মাসের ১৮১ পৃষ্ঠা ত্রুট্য)
কিরূপে বিক্রয় হয় :—

(ক)	১০ টী এ্যাম্পুলযুক্ত বাক্স	০.০৫ গ্রাম।
”	”	” ০.১ ”
”	”	” ০.২ ”
”	”	” ০.৩ ”

(খ) উপরি (ক) লিখিত মাত্রায় এক একটী এ্যাম্পুল।

গ) হাঁসপাতাল এবং চিকিৎসা কেন্দ্র সমূহের জন্ম ১ গ্রাম, ২ গ্রাম ও
৩ গ্রাম মাত্রা সম্বলিত এক একটী এ্যাম্পুল।

ব্যবহার বিধি ও অগ্ৰাণ্ড জ্ঞাতব্য বিষয় সম্বলিত পত্রিকা নিম্নলিখিত ঠিকানায়
প্রাপ্ত হওয়া যায় :—

Havero Trading Co. Ltd. Calcutta.

Pharmaceutical Dept. “Bayer-Meister Lucius”

P. O. Box 2122, Calcutta.

সার, প্রিন্সিপাল, রায়েব, পরিচালিত বেঙ্গল রিলিফ কমিটি

স্বীকৃত বিশেষ ডাবে
প্রসংগিত।



জেরের অদ্বিতীয় ঔষধ
এজেন্ট লাইবার জন্য গত্র লিখুন
বল্লভ এণ্ড কো
১০১ নং কর্নওয়ালিস স্ট্রীট কলিকাতা।

বড় বোতল ১৬ দাগ

৫০/০ চৌদ্দ আনা

ছোট বোতল ৮ দাগ

১১/০ আট আনা।

ইনফুয়েঞ্জা ট্যাবলেট।

ইনফুয়েঞ্জা সর্দি, মাথাধরা,

গাত্রবেদনা ইত্যাদির মহৌষধ

মূল্য প্রতি শিশি ১/০ আনা।

ডাইজেস্টিব ট্যাবলেট।

ডিস্পেসিয়া, অম্লশূল, পেট

ফাঁপা, বদহজম ইত্যাদিতে

বিশেষ উপকারী।

নিউর্যালজিয়া বাম।

বাত, গাঁটে ব্যথা, মাথা

ধরা, ইত্যাদিতে মালিশ

করিতে হয়, আশ্চর্য ফলপ্রস

ঔষধ।

মূল্য প্রতি শিশি ৫০ আনা।

স্কেবি কিওর।

প্রতি কোটা ১/০ আনা।

খোসের মলম।

খোস পাঁচড়ার বহুপরীক্ষিত

ঔষধ।

একাজমা কিওর।

প্রতি কোটা ১/০ আনা।

কাউর ঘায়ের মলম।

দাঁড়ের মলম।

প্রতি কোটা ১/০ আনা।

সুলভে সর্বপ্রকার ঔষধ পাইবার একমাত্র ঠিকানা

বল্লভ এণ্ড কো
শ্যামবাজার কলিকাতা

চাঁপানি ও কাসির একমাত্র মহৌষধ
সতীশ কবিরাজের
ভূবন বিখ্যাত
শ্রীসারি
পরিচিত ও
সর্ব স্থানে শুভ ফল প্রদ
চিকিৎসক গণ্ডলির
প্রশংসিত
১ দাগ সেবনেই চাঁপ কমে
২ দিনেই শত্নমার উপশম হয়
প্রতি শিশি ১১০, ডজন ১৫০ সাপুল সত্ত্ব
সাহাপুর, বেহালাপোঃ ২৪ পরগণা
ব্রাঞ্চ:- ৫৯ রাজা নবকৃষ্ণের ষ্ট্রীট,
শোভানাজার, কলিকাতা।

ডাঃ উমেশ চন্দ্র রায় এল, এম, এস মহাশয়ের

পাগলের মহৌষধ।

এস, সি, রায় এণ্ড কোং

৩৬নং ধর্মতলা ষ্ট্রীট.

১৬৭৩ কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

টেলিগ্রাম—Dauphin, Calcutta.

৪০ বৎসর ধাবৎ আবিষ্কৃত চইরা শত সহস্র
তুর্দাস্ত পাগল ও সর্পপ্রকার ব্যয়রোগগ্রস্ত রোগ
আরোগ্য হইয়াছে। মুর্ছা, মৃগী, অনিদ্রা, হিষ্টিরিয়া
অথবা স্নায়বিক দুর্বলতা প্রভৃতি রোগে অব্যর্থ।
পত্র লিখিলে ক্যাটলগ, বিনা মূল্যে পাঠান হয়।
প্রতি শিশি পাঁচ টাকা।

“স্বাস্থ্যের” নিয়মানবলী।

স্বাস্থ্যের অগ্রিম বার্ষিকমূল্য ডাকমাণ্ডল সহ ২৮ টাকা।
প্রত্যেক সংখ্যার মূল্য ১০ আনা। ফাস্তন হইতে মাঘ
পূর্ব এক বৎসরের মূল্য লওয়া হয়। কেহ বৎসরের মধ্যে
গ্রাহক হইলে তাঁহাকে ফাস্তন হইতে কাগজ লইতে হয়।
মূল্য সম্পাদকের নামে পাঠাইতে হয়।

অপ্রাপ্ত সংখ্যা। “স্বাস্থ্য” প্রতি বাংলা
মাসের ১লা প্রকাশিত হয়। কোন মাসের কাগজ না পাইলে
সেই মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে অপ্রাপ্তি সংবাদ ডাকঘরে
থবর লইয়া ডাকবিভাগের উত্তর সহ আমাদের নিকট
পৌছান আবশ্যক।

প্রদ্রোত্তর। রিপ্লাই কার্ড কিবা টিকিট না
পাঠাইলে কোন চিঠির জবাব দেওয়া সম্ভব হয় না।

প্রবন্ধাদি। টিকিট বা টিকানা লেখা থাম দেওয়া
থাকিলে অমনোনীত রচনা ফেরত দেওয়া হয়। রচনা
কেন অমনোনীত হইল, তৎসবন্ধ সম্পাদক কোন উত্তর
দিতে অসমর্থ।

বিজ্ঞাপন। কোন মাসে বিজ্ঞান বন্ধ বা পরিবর্তন
করিতে হইলে, তাহার পূর্ব মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে
জানাইতে হয়।

অল্পীল বিজ্ঞাপন ছাপা হয় না। ব্লক ভাঙ্গিয়া গেলে
তজ্জন্ত আমরা দায়ী নহি এবং বিজ্ঞাপন বখন বন্ধ করিবেন,
ব্লক থাকিলে সঙ্গে সঙ্গে ফেরৎ লইবেন। নচেৎ হারাইয়া
গেলে আমরা দায়ী নহি। বিজ্ঞাপন মূল্য অগ্রিম দেয়

বিজ্ঞাপনের মাসিক মূল্য

পত্র লিপিলে বাংলা ও হিন্দি সংস্করণ স্বাস্থ্যের
বিজ্ঞাপনের হার বানান হয়।

ব্রজেননাথ গাঙ্গুলী এম, বি,
(সম্পাদক)।

কার্যালয় - ১০১ নং কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা

বটকুম্ভ পালের এডওয়ার্ডস্টোনিক য্যান্ট-ম্যালেরিয়াল স্পেসিফিক।

(ম্যালেরিয়া ও সর্ববিধ জ্বররোগের একমাত্র মহৌষধ)

অত্যাবধি সর্ববিধ জ্বররোগের এমন আশু শাস্তি
কান্নক মহৌষধ আবিষ্কার হয় নাই।

মূল্য—বড় বোতল ১১০ টাকা, প্যাকিং ডাকমাণ্ডল ১৮ ; ছোট বোতল ১৮ টাকা
প্যাকিং ডাকমাণ্ডল ৮০ আনা।

রেলওয়ে কিংবা প্তিমার-পার্শ্বে নইলে খরচা অতি মূল্যবান হয়।

পত্র লিখিলে কমিশনের নিয়মাদিসম্বন্ধীয় অন্যান্য
জ্ঞাতব্য বিষয় অবগত হইবেন।

ভারতের রাজপ্রতিনিধি মহামাণ্ড বড়লাট বাহাদুর কর্তৃক পৃষ্ঠপোষিত—

বটকুম্ভ পাল এণ্ড কোং,

১৩০ বনফিল্ডস্ সেন, কলিকাতা।

কাল-জ্বর

প্রভৃতি পুরাতন রোগ জনিত রক্তারিত।
(এনিমিয়া) রোগে

সিরাপ হিমেনে'য়েটিক

মস্ত্রশক্তির মত কাজ করে।
বিলাতী 'হিমেনে' বন অপেক্ষা শতগুণ শ্রেষ্ঠ—
বহু বিচক্ষণ চিকিৎসক কর্তৃক
নিত্য ব্যবহৃত ও শ্রেষ্ঠ বলিয়া বিবেচিত।

মূল্য

বড় শিশি ...
ছোট শিশি ...

ম্যালেরিয়া

নিম্নমিত চিকিৎসা দ্বারা চটতেই হয়বে।

ফেব্রি-কিউগো

নিম্নমানুযায়ী সেবনে রোগ মুক্তি অনিবার্য।
বচক্ষণ চিকিৎসকের ব্যবস্থা পত্র-মুসারে প্রতীক
ও যথোপযুক্ত বিজ্ঞ কুইনাইন সংযুক্ত
বলিয়া উচ্চ ব্যাচার রূপ-ও
কোন ক্লেশ দেখা যায় না।

মূল্য

বড় শিশি ...
টাইপি ...

টেলিফোন

বড়বাগার

২২৩৫

বেঙ্গলে রাইও-ক্রেমিক্যাল ল্যানরেটরী

৩৫ নং কলিকাতা স্ট্রিট,
কলিকাতা

৩৫ নং কলিকাতা স্ট্রিট,
কলিকাতা

ব্রাঞ্চ ডিপো:—৩০নং লায়াল স্ট্রিট (পটুয়াটুলি), ঢাকা।

টেলিগ্রাফ

'রাইও-ক্রেমিক্যাল'

কলিকাতা।

অমৃতান

মাথাধরা

স্নায়ুর বেদনা

পিঠ ব্যথা

কোটিদেশের ব্যথা



বাত

কাশী

সর্দি

পোড়া

এবং সর্ব প্রকার ব্যথা ও বেদনার

ঐন্দ্রজালিক ঔষধ

Bombay

Madras

বাংলাদেশের একমাত্র বটলকারী

দি অলিগান্স এও কোং ৩৮নং কলুটোলা স্ট্রিট, কলিকাতা।

হৃদযন্ত্র

দূষিত রক্ত
শোধন করিয়া প্লীহা
ও যকৃতের দোষ দূর করে।
অ্যালেনেরিয়া বা অন্য কোনও
অরভোগের পর নিয়মিত মাত্রায় সেবনে
ক্ষুধা বৃদ্ধি ও দেহে বলের সঞ্চার করে;
পুনরায় ঘরে আক্রান্ত হইবার আশঙ্কা থাকেনা।

সকল ডাক্তারখানায় পাওয়া যায়।

সি, কে, সেন এণ্ড কোং, লিট
কলিকাতা।

চিকিৎসা বিষয়ে সচিত্র মাসিক

চিকিৎসক

PRACTITIONER

প্রথম সংখ্যা শীঘ্রই বাহির হইবে

সম্পাদক—ডাঃ শ্রীহরেন্দ্রনাথ দাস M. A., M. D. রায়বাহাদুর

অনেক বিশেষজ্ঞগণের সমবেত তত্ত্বাবধানে ও সাহায্যে বাঙ্গালার চিকিৎসা বিষয়ে যাবতীয় অভিজ্ঞতার
কথা জানাইবার জন্য আদর্শ চেষ্টা।

চিকিৎসকগণ পত্র লিখিলেই বিনামূল্যে নমুনা পাইবেন, মতের পত্র লিখুন।

কার্যাব্যাহক

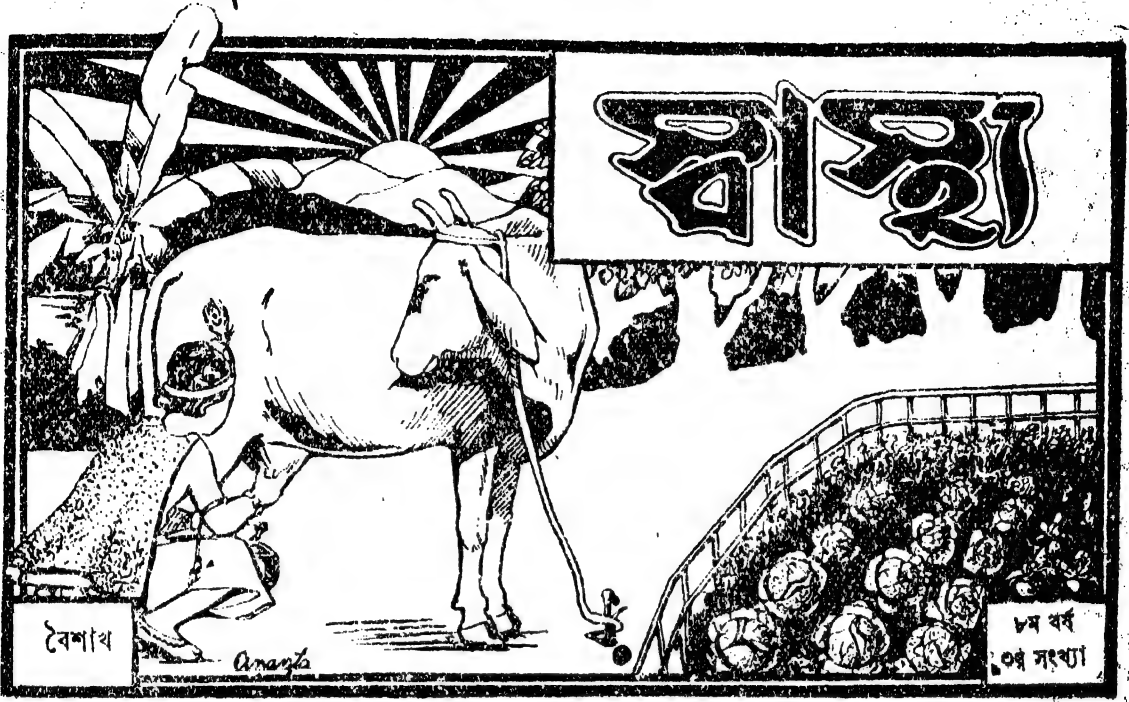
চিকিৎসক

১০১ কর্ণওয়ালিস স্ট্রীট, কলিকাতা।

৩১৭
৭.৫.৩০

HEALTH.
April—Bengali.

স্বাস্থ্য



বৈশাখ

Ananta

৮ম বর্ষ
৩য় সংখ্যা

সূচী।

বিষয়	পৃষ্ঠা।	বিষয়	পৃষ্ঠা।
১। নববর্ষ	৬৬	৬। বাঙলায় কলেবা ...	৮৫
২। ভাইটামিন	৬৭	ডাঃ ত্রীকুঞ্জবিহারী ঝংল	
ডাঃ ত্রীব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী		৭। ছেলেদের পক্ষে ছুখের উপকারিতা	৮৭
৩। সংক্রামক রোগ	৭১	শ্রীমতী চিত্রলেখা গাঙ্গুলী	
শ্রীভারতকুমার বসু		৮। চিঠি	৮২
৪। লিভার খাবারহইয়া স্বত্বা চিকিৎসা	৭৭	৯। শুচি বাই রোগ ...	৯১
শ্রীমতী মঞ্জুলিকা দেবী		ত্রীহরেন্দ্রনাথ সিংহ কবিত্বষণ	
৫। মানবদেহ	৮০	১০। শিশু মঙ্গল	৯১
শ্রীতরুণচন্দ্র বসু		১১। বিবিধ	৯৫

প্রতি সংখ্যা ১০ আনা।

বার্ষিক—২০ টাকা।

সম্পাদক—ডাঃ ত্রীব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী, এম, বি।

কার্যালয়—১০১, কর্ণওয়ালিস স্ট্রীট, কলিকাতা।

বাঙ্গালীর সম্পূর্ণ আপনার ও সর্বরকম স্বদেশী—
বঙ্গলক্ষ্মী কটন মিলের
 কাপড়ের দব জোড়া প্রতি দুই আনা কমান হইয়াছে।
 স্থায়িত্বে অতুলনীয় ও রকমে বহুবিধ।

দরিদ্র ও মধ্যবিত্তের প্রধান সম্বল।

বাঙ্গালার ঘরে ঘরে ইহার চাহিদার ফলে ব্যবসায় ক্ষেত্রে নানা রকম প্রতারণার অবতারণা হইতেছে।

কেহবা অল্প রকমের কাপড় রাখিয়া—

কেহবা অল্প মিলের কাপড়ের উপর বঙ্গলক্ষ্মীর ছাপার ন্যায় ছাপ মারিয়া—

কম মূল্য চাহিতেছে।

বঙ্গলক্ষ্মী উৎপন্ন সমস্ত রকম কাপড় দেখিয়া দর ও রকম তারতম্য করিয়া খরিদের বিশ্বাসী স্থান

বঙ্গলক্ষ্মী বজ্রাপার

৫২।১।১নং কলেজ ষ্ট্রীট, মেডিক্যাল কলেজের সম্মুখ।

ধাতু দৌর্বলতার

ধাতু দৌর্বলতা রোগে ‘স্যানাটোজেন’ ব্যবহারে উৎকৃষ্ট ফল পাওয়া
 গিয়াছে। স্যানাটোজেনে ‘কেজিন’ (Casein) সোডিয়াম গ্লিসারো ফস্ফেট
 সমাবেশ থাকাতে ইহা স্নায়ু গুলিকে সুস্থ করে রক্তকে পুষ্টকরে ও রোগীকে
 জীবনের সুখ উপভোগ করবার নুতন শক্তি দেয়।

“Med Klinik” পত্রিকায় ডাঃ বি ওয়েস্টিমায় (Westheimer) এবিষয়
 গবেষণার ফল বিচারে লিখিয়াছেন “আমি ধাতুদৌর্বলতা রোগে স্যানাটোজেন
 ব্যবহারে উৎকৃষ্ট ফল পাইয়াছি।”

SANATOGEN

THE TRUE TONIC FOOD

ধামেণী—কোজিষ্টিন

নিউমোনিয়া প্লুরিসি প্রভৃতি রোগে এবং সকল প্রকার ফোলা, ব্যাথা ও রস সঞ্চারে অমোঘ।

B. ইলেকট্রো লিটিক ক্লোরিন ও.

এই কলেরা সময় পানীয় জল সংক্রামক রোগের বীজাণু শূন্য করিতে এবং
 দূষিত বায়ে অদ্বিতীয়।

সরকার গুপ্ত এও কোং লিঃ ৪৭, বোসপাড়া লেন, (কলিকাতা)।

স্বারা প্রস্তুত নিম্নলিখিত ঔষধগুলি আমাদের এজেন্সীতে পাওয়া যায়।

কাইলের সুপ্রসিদ্ধ “কর্ণ নাসিকা, ও গলার চিকিৎসা”র পুস্তকে
(৩য় সংস্করণ) নিম্নলিিত প্রদাহে এটিক্লোজিসটিন ব্যবহার
করার কথা বলিয়াছেন ;—



ফোড়া হওয়া (Furunculosis)	৪০২ পাতা
গলার প্রদাহ (Acute Follicular Pharyngitis)	৫০০ ”
কণ্ঠনালীর সর্দি (Acute Catarrhal Laryngitis)	৫৭৩ ”
ঐ বিল্লীর প্রদাহ (Membranous Laryngitis)	৫৮৩ ”
এপিগ্লটিসের প্রদাহ (Epiglottitis)	৫৯৬ ”

চিকিৎসকদের সম্পূর্ণ রোগ বিবরণ ও নমুনা পাঠান হয় ।

THE DENVER CHEMICAL MFG. CO., New York, N. Y.

The Original & Standard Emulsion of Petroleum

Angier's Emulsion

is made with petroleum specially purified for internal use. It is the original petroleum emulsion—the result of many years of careful research and experiment.

Bronchitis, Sub-Acute and Chronic.
There is a vast amount of evidence of the most positive character proving the efficacy of Angier's Emulsion in sub-acute and chronic bronchitis. It not only relieves the cough, facilitates expectoration and allays inflammation, but it likewise improves nutrition and effectually overcomes the constitutional debility so frequently associated with these cases. Bronchial patients are nearly always pleased with Angier's Emulsion, and often comment upon its soothing, "comforting" effects.



Pneumonia and Pleurisy.

The administration of Angier's Emulsion during and after Pneumonia and Pleurisy is strongly recommended by the best authorities for relieving the cough, pulmonary distress, and difficult expectoration. After the attack, when the patient's nutrition and vitality are at the lowest ebb, Angier's Emulsion is specially indicated because of its reinforcing influence upon the normal processes of digestion, assimilation and nutrition.

In Gastro-Intestinal Disorders

of a catarrhal, ulcerative, or tubercular nature, Angier's Emulsion is particularly useful. The minutely divided globules of petroleum reach the intestines unchanged, and mingle freely with intestinal contents. Fermentation is inhibited, irritation and inflammation of the intestinal mucosa rapidly reduced, and elimination of toxic material greatly facilitated.

ANGIER'S EMULSION

THE ORIGINAL AND STANDARD EMULSION OF PETROLEUM

Free Samples to the Medical Profession

ON APPLICATION TO

FROM MARTIN & HARRIS LTD. Rowlette Building, Prinsep St. Calcutta

ANGIER CHEMICAL COMPANY, LIMITED, 86 CLERKENWELL ROAD, LONDON, ENG.



The Original

সকল ঋতুর পক্ষেই আদর্শ খাদ্য ও পানীয় ।

হলিঙ্ক মল্টেড মিল্ক লোকের পক্ষে পানীয় ও পুষ্টিকর খাদ্য দুইই, কারণ ইহাতে যেরূপ প্রয়োজন ঠিক সেই পরিমাণ মত উপকরণগুলি আছে। উৎকৃষ্ট বাড়াই (Malted) জব ও বিশুদ্ধ পাস্টুরাইজ (Pasteurised) দুধ হইতে প্রস্তুত বলিয়া ইহা সুপাচ্য ও খাৎস্ব অতি প্রয়োজনীয় উপকরণ “ভাইটামিন” ইহাতে বালি ও দুধ হইতে আসে। ম্যালেরিয়া, আমাশয় জ্বর ইত্যাদিতে বিশেষ ফলপ্রদ।

জলে গুলিলেই এক মূহুর্তে ব্যবহার করা যায়; আসল জিনিষ হলিঙ্ক লিখিতে ভুলিবেন না।

বাজারে ও সকল ডাক্তার খানাতেই ৪ সাইজের পাওয়া যায়।

Made in England

**HORLICK'S MALTED MILK CO., LTD.,
SLOUGH. BUCKS. ENGLAND.**

একজন প্রসিক B. A. M. D., D. P. H. চিকিৎসকের দ্বারা
রুত ও মেডিকেল টাইমস পত্রে প্রকাশিত

এসপিরিনের পবিত্রতা পরীক্ষা

এসপিরিনের বড়ির পবিত্রতাই বিশেষ গুণ। যে এসপিরিনে এসিটিক এসিড
বা স্যালিসিলিক এসিড পৃথক নাই কেবল সেই সেই বড়ির ব্যবহার আমরা
অনুমোদন করি।

এক ফোঁটা ফেরিস ক্লোরাইড দিলেই সাদা বড়িটিতে স্যালিসিলিক এসিড
থাকিলে তাহার রং বদলাইয়া নানা প্রকারের বেগুনি রং দেখায়। লেখক এই
পরীক্ষা সকল প্রকার বাজারে প্রচলিত এসপিরিন ট্যাবলেটে করিয়া কেবলমাত্র
জেনএপিরিনকেই রং বদলাইতে দেখেন নাই।

ইহা সত্য যে সামান্য ভিজা থাকিলেই এসিড নির্গত হয় কিন্তু যে অবস্থায়
এই পরীক্ষা করা হয় তাহাতে এইরূপ ভুল হইবার কোনও সম্ভাবনা ছিল না।

সাবধানের সহিত টারটারিক সাইক্লিক এসিড প্রভৃতির ও অন্যান্য অপদ্রব্যের
উপস্থিতিত পরীক্ষা করা হয় ও তদ্বারা ইহা বলা যাইতে পারে যে কেবল
জেনএপিরিনই একমাত্র এসিটিক স্যালিসিলিক এসিড যাহাতে দূষিত পদার্থ কিছুই
নাই।

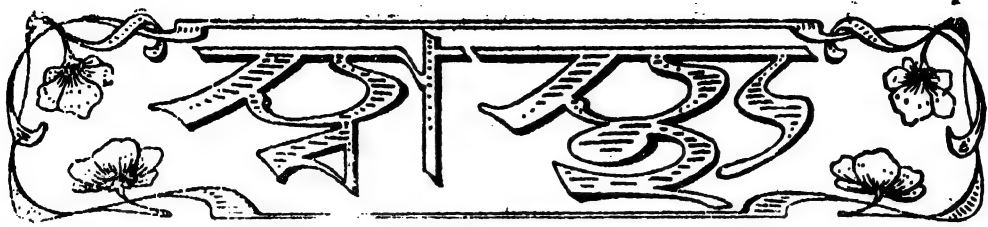
PRESORIBE

GENASPRIN

MARTIN & HARRIS Ltd.

Graham Buildings,
119 Parsi Bazar St.
Fort, Bombay.

Rowlette Building,
Prinsep St.
Calcutta.



অষ্টম বর্ষ]

বৈশাখ—১৩৩৭

[ত্রয় সংখ্যা

নববর্ষ

দেখিতে দেখিতে আর এক বৎসর কাটিয়া গেল। যাহা দুইচারি দিন পূর্বে বর্তমান ছিল, তাহা অতীতের সহিত মিশিয়া গেল। কত আশা অসম্পূর্ণ রহিয়া গেল, কত বুক ভাঙিয়া গেল; আবার কত হৃদয়ে আশার বীজ অঙ্কুরিত হইয়া ভবিষ্যতের দিকে আলোর জগ্ন উৎসুক নয়নে চাহিয়া রহিল। দুঃখ ও সুখ লইয়া মানুষের জীবন, গত বৎসরের শোক, তাপ, ভগ্ন হৃদয়ের যন্ত্রণা, নিষ্ফলতার তাড়না লইয়া মনুষ্য আশা করিল নববর্ষ আসিতেছে, নূতন সুযোগ ও নূতন উদ্দীপনা লইয়া।

কবি গাহিলেন, “পুরাতন বৎসরের সহিত ব্যাধি ও অগ্নকর্মকে বাতির করিয়া দিয়া স্বাস্থ্য ও প্রাচুর্য আনয়ন কর। পুরাতন ধ্বংস, হিংসা ও মানবজাতির প্রতি প্রেমের অভাব ভুলিয়া যাও নববর্ষে হৃদয়ে সহানুভূতি, প্রীতি ও ভালবাসাকে স্থান দাও। পৃথিবী সর্ববিষয়ে অগ্রসর হইতেছে; পুরাতন অজ্ঞতা, পুরাতন সংস্কার, পুরাতন আচার ব্যবহারকে পশ্চাতে ফেলিয়া, আজ সংসার নূতন আলোকের, নূতন সংস্কারের ও নূতন রাজনীতির দিকে বেগে

অগ্রসর হইতেছে। তোমার হৃদয় কি অনুদার থাকিবে? তুমি গত বৎসরে যাহা করিয়াছ, এই নূতন বৎসরে তাহা অপেক্ষা মহত্তর কার্য্য কি সম্পন্ন করিতে পারিবে না? তুমি দেবসন্তান, তোমার হৃদয়ে দেবতাকে স্থান দাও, দেবভাবে হৃদয় পরিপূর্ণ কর; দেশের ও দেশের মঙ্গলের জগ্ন উন্নততর চিন্তাকে হৃদয়ে স্থান দাও। পুরাতন বৎসরের আবর্জনা পুরাতন বৎসরের পাপ, পুরাতন বৎসরের উদ্যমহীনতা, পুরাতন বৎসরের ক্ষুদ্রতা ভাগীরথীর জলে নিক্ষেপ করিয়া, নূতন বৎসরে নূতন উদ্যমে সত্যকে আশ্রয় কর, পুন্যসঞ্চয় কর। পরের মঙ্গলের জগ্ন নিজেকে বিলাইতে চেষ্টা কর।” এই সুযোগ আসিয়াছে, পুরাতন চলিয়া গিয়াছে, নূতন তোমার দিকে চাহিয়া আছে। ম্যালেরিয়া জ্বরে, বিসৃচিকায়, বসন্তে তোমার কত ভ্রাতা অজ্ঞতা হেতু অকালে কালের করাল গ্রাসে পতিত হইয়াছে তাহার কোন সংবাদ রাখ কি? গত বৎসর যদি তাহাদিগকে রক্ষা করিবার জগ্ন কিছু না করিয়া থাক, তবে তাহার জগ্ন বৃথা অনুশোচনা না করিয়া, নববর্ষে

তাহাদের অজ্ঞতা দূর করিয়া তাহাদিগকে রক্ষা করিবার চেষ্টা কর।

নূতনের ভিতর উন্নতির বীজ নিহিত আছে। যাহার নূতনত্ব নাই, সে যথার্থ বড় নয়। সাধারণ লোকের অপেক্ষা তোমাতে যদি নূতনত্ব না থাকে; তুমি যদি অল্প সকলের অপেক্ষা অগ্রসর না হইয়া থাক, তবে তুমি কিসে বড়। যীশুখ্রীষ্ট, বুদ্ধদেব, শঙ্করাচার্য্য, চৈতন্য, রামমোহনরায়—ইহাদের সকলেই নিজ নিজ যুগে নূতন বাণী শুনাইয়াছিলেন তুমি জীর্ণবস্ত্র পরিত্যাগ করিয়া নূতনবস্ত্র পরিধান করিতে ভালবাস, জীর্ণ গৃহ পরিত্যাগ করিয়া নূতন গৃহে গমন করিতে ইচ্ছা করে, বাজারে নূতন জিনিষ দেখা দিলে তাহার স্বাদ লইবার জন্য ব্যগ্র হও—প্রায় সকল বিষয়েই নূতনের প্রতি অনুরাগ প্রদর্শন করিয়া থাক। তবে তুমি পুরাতন জীর্ণ সংস্কার পরিত্যাগ করিয়া, নূতন ভাবে হৃদয়কে পরিপূরিত করিবে না কেন? নূতনবর্ষ আসিয়াছে। পুরাতন, জড়তা ও অলসতাকে পরিহার করিয়া সজীবতাকে আশ্রয় কর।

কেবল তোমার দেশে কেন, আজ সমগ্র পৃথিবীর নববর্ষ আসিয়াছে। আজ নবসদ্বীতের স্বর লহরীতে পৃথিবী পরিপূর্ণ, তোমার যদি শ্রবনশক্তি

থাকে, তবে শ্রবণ কর। নব ভাবের প্রেরণায় আজ পৃথিবী মুগ্ধ, জাতি সমূহ পুরাতন দ্বেষ, পুরাতন শত্রুতা, পুরাতন অহমিকা, দর্প ও দাস্তিকতাকে ভুলিবার চেষ্টা করিতেছে পরস্পরকে নূতনভাবে দেখিবার চেষ্টা করিতেছে। বহু, বহুদূর পশ্চাতে আজ পুরাতনের ক্ষীণস্বর শুনাইতেছে; সে আজ ক্লান্ত, মৃতপ্রায়—গম্ভব্যস্থানে সে আর পৌঁছাইতে পারিবে না; তাহার পরিবর্তে ঐ দেখ বলদৃশ 'নূতন' বেগে অগ্রসর হইতেছে। তুমি কি উহার গতিরোধ করিতে পার? মুনিকন্যা ভাগীরথাকে উত্তরদিকে ফিরাইয়া দেওয়া সম্ভব হইতে পারে; কিন্তু নূতন ভাবের অপ্রতিহত গতিকে রোধ করিবার চেষ্টা করিও না। পুরাতন আজ কোথায়—অনেক দিন হইল সমাধিলাভ করিয়াছে।

তাই বলি; এস বন্ধো, আজ যুক্তকরে বিশ্ব-শ্রমকে প্রণাম করিয়া প্রার্থনা কর। “প্রভো, আজ নূতন বর্ষের প্রারম্ভে আমাদের নূতন বল দান করুন। নূতন স্বাস্থ্য, নূতন ভাব, নূতন প্রাচুর্য্য, ও নূতন প্রেম যেন আমাদের দেহ ও মনকে পরিপূর্ণ করে। পুরাতনের মধ্যে যাহা কিছু অনিষ্ট-কর ও উন্নতির অন্তরায়, তাহা যেন পশ্চাতে রাখিয়া অগ্রসর হইতে পারি।”

মনে রাখিবেন

প্রতি মিনিটে একটি করিয়া গরু রপ্তানি হয় ;
আমাদের শিশুরা দুধ না পাইয়া রোগে ভুগিয়া মরে।
সমবেত চেষ্টায় গো-রপ্তানি নিবারিত হইতে পারে।

ভাইটামিন বা খাদ্যপ্রাণ।

ডাঃ শ্রীব্রজেন্দ্র নাথ গাঙ্গুলী M. B।

আজকাল ভাইটামিনের বিষয় অনেক কথাই শুনতে পাওয়া যায় সেই জন্য এই অতি প্রয়োজনীয় জিনিষটির বিষয় আজ কিছু আপনাদের জানাতে চাই। আপনারা দেখবেন যে এই অদ্ভুত জিনিষটি কি রকম করে কাজ করে ও কেমন করে নিজের অস্তিত্ব বুঝায়।

১৬ শতাব্দিতে জাহাজের নাবিকদের ভিতর একটি ভয়ানক ব্যাধি দেখা দিত-তাহার নাম scurvy—কেহই এই ব্যাধির কারণ ঠিক করিতে পারিতেন না ও রোগটিও সেই জন্য হয়েছিল দুঃসাধ্য পর্যায়ে পরিগণিত। জাহাজগুলি তখনকার কালে এখনকার মত দ্রুতগামী ছিলনা—জাহাজের যাতায়াত পথ ও এই রকম সহজ ছিলনা। ভারতে আসতে হত আফ্রিকার Cape of Good Hope ঘুরে; সেই জন্য জাহাজ একবার বন্দর ছাড়লে ৬৭ মাস সমুদ্রে ঘুরতে হ'ত। জাহাজের নাবিকদের আহার তখন ছিল মূনের ভেতর করে রাখা মাংস আর বিস্কুট। এই একঘেয়ে খাচ্ছে তাহাদের জীবন ধারণ করতে হত। তখনকার কালে নাছিল টাটকা ফল, বা তরিতরকারী ভাল ক'রে রাখবার ব্যবস্থা, না জানতো লোকে এখনকার মত টিনে preserve করার নিয়ম। এই বাসী মাংস ও বিস্কুট খেয়ে দিনকতকের ভিতরই তাহাদের Scurvy রোগে আক্রান্ত হতে হ'ত। প্রথমেই নাবিকরা দুর্বলতা অনুভব করতো, তাহের ঘেন কাজে গা লাগতো না, একটু কাজ করলেই হাঁপাইয়া পড়িত, অবসাদ গ্রস্থ হত। ক্রমশঃ তাহাদের চক্ষু কোঠরাগত হইত, মুখে দুর্গন্ধ

হইত মাংসপেশী গুলিতে বেদনা হত ও মনের উদাস ভাব দেখা দিত। দাঁতের গোড়া হইতে রক্ত পড়া শিথলি আরম্ভ হত, ক্রমশঃ নাক ও চক্ষু হইতে রক্ত প'ড়তে থাকিত—রক্তের অবস্থা এমন হ'ত যে শরীরের কোনও খানে জোরে টিপিলে চামড়ার তলায় রক্ত দেখা দিত। অধিকাংশ লোকই এই রোগে জীবন হারাত। সকলেরই ধারণা ছিল যে জাহাজের একঘেয়ে জীবনের দরুন ও আহারের ভারতম্য অভাবে এই রোগটি হইতেছে—কিন্তু কোনও রূপ প্রতিকার হইতে ছিল না। Sir R. Hawkins ১৫৯৩ খৃঃ নাবিকদের খাচ্ছে নেবুর রস মিশাইয়া এই ভীষণ Scurvy রোগ কে দমন করিতে প্রথম সমর্থ হইয়াছিলেন। Scurvy রোগ যে খাচ্ছে কোনও টাটকা জিনিষের অভাবে হয় তাহা সকলেরই সন্দেহ হত। ১৬০০ সালে East India Company চার খানি জাহাজ এক সঙ্গে ছাড়েন—তাহার মধ্যে একটি জাহাজে নাবিকদের নেবুর রস দেবার ব্যবস্থা ছিল ও বাকি ৩ খানি জাহাজে পূর্ববৎ কেবল মূনে জরান মাংস ও বিস্কুট দেওয়া হইতে লাগিল—কিছু দিন পরেই এই তিন খানি জাহাজে Scurvy রোগ দেখা দিল ও এমন অবস্থা দাঁড়াইল যে প্রথম জাহাজটির নাবিকেরা বহু আয়াসে ঐ চারিখানি জাহাজেরই কাজ চালাইয়া সময়ে বন্দরে জাহাজ পৌছাইয়া দিতে পারিয়া ছিলেন। ১৭৯৫সালে ইংরাজী রাজত্বের সকল জাহাজেই নেবুর রস রাখা বাধ্য করা হইয়াছিল। যদিও Scurvy রোগের ঠিক কারণ এই আত্ম প্রচারের ২ শত বৎসর পরে জানা গিয়াছিল—

১৮৬৩ সাল পর্যন্ত প্রতি ইংরাজ জাহাজে লেবু রাখার আভ্য প্রচারিত ছিল। এখন আমরা শিখিয়াছি যে টাটকা, ফল ও তরিতরকারীর ভিতর এমন একটি জীবনী শক্তি আছে যাহা মানুষের স্বাস্থ্যের পক্ষে অতি আবশ্যকীয়। এই জিনিষটি পাভী-লেবু ও কমলা লেবুর ভিতর বেশী আছে ও এই দ্রব্যটির অভাবে Scurvy হয়—এই আবিষ্কারটিতে প্রথম খাওয়ার কোনও একটি উপাদানের অভাবে যে রোগ হয় তাহা সভ্য জগতে জানতে পারে।

উনবিংশ শতাব্দীর শেষভাগে জাপানী জাহাজের নাবিকগণকে প্রায় ঐরূপ এক রোগে ভুগিতে দেখা গেল তাহার নাম বেরিবেরী, এই রোগেও প্রথমতঃ Scurvyর মত দুর্বলতা, অবসাদ দেখা দেয় কিন্তু পরে Nerve বা স্নায়ু মণ্ডলি আক্রান্ত হয় ও ক্রমশঃ মাংস (বা muscle) এর বাণা ওপরে Paralysis দেখা দেয়। ফুসফুস ও হৃৎপিণ্ডের স্নায়ুগুলি আক্রান্ত হইলে রোগী হঠাৎ মৃত্যু মুখে পতিত হয়। Scurvy রোগের কারণ জানা পাকায় একটু চিন্তা করিয়া সকলেই বুঝিতে পারিলেন যে জাপানী জাহাজের নাবিকগণের খাওয়ার কিছু উপাদানের অভাবের দরুণ এই রোগ হইতেছে। জাপানী নাবিকেরা পালিস করা চালের ভাত ও স্ককনো মাছ খাইত। তাহাদের দেশের গরীব লোকেরা ঐরূপ চালের ভাত ও স্ককনো মাছ খাইত ও বহু বৎসর হইতেই এই দুরারোগ্য Beri Beri রোগে ভুগিত। দেখা গেল যে এই ভাতের সঙ্গে যদি মাঝে মাঝে গম বা বালি খাওয়ারূপে ব্যবহার করা হয় বেরীবেরী ও কম হয়—এখন আমরা জানি যে বেরীবেরী ও Scurvy রোগের মত কয়েকটি রোগ আমাদের আহারের বিষয় অন্তরতার ফলে হইয়া

থাকে। এই দুই রোগই বাসী মাছ মাংস ও পালিস করা চাল ব্যবহারে হইত বলিয়া সকলেই অনুমান করিতে পারিয়াছিলেন যে খাওয়া কোনও একটি জিনিষের অভাবে এই রোগ হইতেছে, কিন্তু কিছু দিন পূর্বেও কেহই সম্যকরূপে কারণ ঠিক করিতে পারেন নাই।

১৮৯৮ সালে আমেরিকায় Chitendeon প্রচার করিলেন যে Protein বা ছানা জাতীয় খাদ্যই মানুষের জীবনের পক্ষে সকল প্রকার খাওয়ার মধ্যে প্রধান। কতটা পরিমাণ Protein আহার করা উচিত এ বিষয় Mendel, Osrow, Hopkin প্রভৃতি বিশেষজ্ঞগণ পরীক্ষা করিতে লাগিলেন—সকলেই সাদা ইন্দুরের উপর পরীক্ষা (Exprimment) করিতে আরম্ভ করিলেন। ধান হইতে খেত সার, ছানা হইতে Protein, ও চরবী হইতে স্নেহ জাতীয় পদার্থ ব্যবহার করিয়া তাহারা তাহাদের পরিমাণ ঠিক করিতে ছিলেন। Hopkins কিন্তু দেখিলেন যে সকল জানা উপাদান গুলি নিয়ম মত ব্যবহার করা সত্ত্বেও ইন্দুর গুলি কিছুদিন পরে দুর্বল হইয়া পড়ে ও কয়েক মাসেই মরিয়া যায়। তিনি গবেষণা করিতে করিতে দেখিলেন যে এই খাওয়া কয়েক ফোঁটা টাটকা দুধ বা দুধের Powder যোগ করিলে ইন্দুরগুলি সবল হয় ও অনেক দিন বাঁচে—তিনি ইহা ঠিক করিলেন যে কয় ফোঁটা দুধে এমন কিছু আছে যাহাতে ইন্দুরদের জীবনীশক্তি দিতেছে—বহু গবেষণার পর ১৯০৬সালে Hopkins সাহেব 'Analyst' কাগজে লিখিলেন যে, “কোনও জন্তুই কেবল মাত্র ছানা স্নেহ, খেতসার জাতীয়, ও লবণ এই চার প্রকার উপাদানে সুস্থ হইয়া বাচিতে পারে না। তাহাদের সুস্থ রাখিতে

হইলে তাহাদের খাদ্যে কিছু টাটকা, ফল, উদ্ভিদ জাত বা জীব জাত আহাৰ্য্য দেওয়া প্রয়োজন—এই উপরিউক্ত স্বেচ্ছাস্বার্থ, ছানা (Protein) ছাড়া অন্য অনেক বস্তু আছে যাহার বিষয় আমরা সম্যক জানি না—এই অনুমানটি Vitamin আবিষ্কারের প্রথম স্তর; এই লেখার পর গত ২৪ বৎসর ধরিয়া অনেক বিশেষজ্ঞগণ এই সকল বিষয়ে গবেষণা করিয়া আসিতেছেন ও তাহার ফলে এই অবোধা (Mysterious) জিনিষটির বিষয়ে অনেক কথা জানা গিয়াছে—অবোধা বলার উদ্দেশ্য যে এই জিনিষটির রাসায়নিক পরীক্ষায় কোনও অস্তিত্বের প্রমাণ পাওয়া যায় নাই ও ইহার কিস্তি কার্য্য করে তাহারও সম্যক পরিচয় এ পর্য্যন্তও পাওয়া যায় নাই। রাসায়নিক প্রবর শ্রদ্ধেয় ডাঃ শ্রীযুক্ত চুণীলাল বসু মহাশয় এই Vitamin এর নাম খাদ্য প্রধান দিয়াছেন। আমরা যত দূর জানিতে পারিয়াছি তাহাতে এই খাদ্য প্রাণ গুলির অস্তিত্বের বিষয় কোন সন্দেহ নাই, ইহাদের পরিমাণের কথাও জীব জন্তুদের উপর পরীক্ষা করিয়া কতটা বলা যাইতে পারে।

এ পর্য্যন্ত যতগুলি খাদ্য প্রাণ আবিষ্কৃত হইয়াছে তাহাদের বিষয় বলি—

এই খাদ্যপ্রাণ গুলির নাম করণ এখনও যথাযথ ভাবে হয় নাই—ইংরাজী বর্ণ মালার অক্ষরগুলি লইয়া ইহাদের নাম A. B. C. D. E. Vitamin রাখা হইরাছে Mc Callum ও Dans আবিষ্কৃত প্রথম খাদ্যপ্রাণের নাম A Vitamin রাখা হয় তাহার ইহার অস্তিত্ব দুধ, মাখন, ডিমের হরিদ্রা অংশ, বাহাতে fat আছে একরূপ সকল খাদ্যদ্রব্যে পাইয়াছিলেন পরে আবিষ্কৃত হয় যে এই খাদ্যপ্রাণ সাক

সজী ও Cod liver oil এ বহুল পরিমাণে আছে। খাদ্যে এই বস্তুর অভাবে আমাদের শরীরের বৃদ্ধি (যাহাকে ইংরাজীতে growth বলে) কমিয়া যায়। চক্ষের জল যে গ্রন্থিগুলি হইতে বাহির হয় সেগুলি শুকাইয়া ও ক্রমশঃ চক্ষে Xerophthalmia on keratrimalcea রোগ দেখা যায় পরে শরীরের অত্যন্ত গ্রন্থিগুলিতে পুঞ্জ হইতে আরম্ভ হয় ও শরীরের রোগ প্রতিষেধক ক্ষমতা কমিয়া যায়। এই খাদ্যপ্রাণটির অভাবে প্রধানতঃ চক্ষুরোগ (ophthalmia) হয় বলিয়া ইহার অপর নাম Anti-ophthalmic Vitamin বা চক্ষুরোগ নাশক খাদ্যপ্রাণ। যতদূর আমরা জানি এই খাদ্যপ্রাণ টাটকা মাখন, গাজর পনীর, ছানা, ননী, Cod liver oil ডিমের হলুদে, Ice cream বা কুলপী বরফ, Suettuce পালড শাক, আনারস, স্পাইনাক সাক, মিষ্ট আলু বা রাজা আলু, বিলাতী বেগুন বা Tomato, সীম, বাঁধা কফি (কাঁচা), কাঁচা দুধ, এক বলক দুধ, ও ঘূতে পাওয়া যায়।

দ্বিতীয় খাদ্যপ্রাণ Funk প্রথম ধানের তুষ হইতে আবিষ্কার করেন yeast এ ইহা প্রচুর পরিমাণে পাওয়া যায়; সকল রকম শস্যতে ও সাক সজীতে ইহার অস্তিত্ব প্রমানিত হইয়াছে। এক কথায় মাছ মাংস ছাড়া প্রায় সকল খাদ্যেই এই খাদ্যপ্রাণ পাওয়া গিয়াছে—বলা যাইতে পারে। শস্যের দানাগুলির উপরের খোসার তলাতেই এই খাদ্যপ্রাণটি থাকে, সেইজন্য কলে ছাঁটা চাউলে, সাদা আটা বা ময়দাতে ইহার অস্তিত্ব নাই। এই খাদ্য প্রাণটির অভাবে শরীরের বৃদ্ধি কমিয়া যায়, প্রথম স্নায়ুর ব্যথা ও পরে বেরি বেরি রোগ দেখা দেয়।

খাদ্যপ্রাণ A শরীরের ভিতর কিছুকাল জমা হইয়া থাকিতে পারে, এই B খাদ্যপ্রাণটি শিশু শরীরের ভিতর বেশীদিন স্থান পায় না ও শীঘ্রই ইহার অভাব জনিত দোষ সকল প্রকাশ পায়। Beriberi ও Pellagra রোগ ইহার অভাবে হয়।

এই খাদ্যপ্রাণটি আমরা প্রধানতঃ পাই আস্ত গম, সম্পূর্ণ গম ভাজা আটার রুটী, চোকর, সম্পূর্ণ যব, ধান, দুধ, ঘোল, ডিমের কুসুম, পেয়াজ, বাঁধা কপি, সালগম, ফুল কপি, সেলেরী, aspara gas Spinach শাক পালড শাক, আলু, টমাটো, (লেবু, পাতি) বা কমলা আনারস, মটর গুটি, yeast পেপে, নারিকেল, আখরোট, বাদাম ও ছানাতে।

তৃতীয় খাদ্যপ্রাণের অভাবে Scurvy রোগ হয় তাহার বিষয়পূর্বেই বলা হইয়াছে। ইহা ছোট ছোট ফল যথা কুল, তেঁতুল, টেপারি, আঙ্গুর ইত্যাদি ও লেটুস সেলেরী শাক, টমাটো, কমলা, পাতি, গোঁড়া ইত্যাদি লেবু, আনারস, পীচ ফল, আপেল, কলা, কাঁচা বাঁধাকপি, কফির আচার, সালগম প্রভৃতিতে পাওয়া যায়।

চতুর্থ খাদ্যপ্রাণটি D Vitamin বলা হয়— ইহার অভাবে ছেলেদের ভিতর Ricket রোগের প্রাচুর্য দেখা দিয়াছে—এই রোগে হাড়ের ভিতর Calcium বা চুণ জাতীয় জিনিস ঠিক গড়িয়া উঠিতে পারে না, ফলে হাড়গুলি নরম হয় ও কখনও কখনও পায়ের বুকের ও শিরদাঁড়ার হাড় বাঁকিয়া যায়। ইহাতে আবার হজম শক্তির হ্রাস হইয়া রোগী ক্রমশঃ দুর্বল ও রোগী হইতে থাকে। এই খাদ্যপ্রাণটি Codliver oil এ প্রচুর পরিমাণে থাকে সেইজন্য শিশুদের পক্ষে Codliver oil এত উপকারী। এই খাদ্যপ্রাণটির অভাবে দাঁত ভাল

করিয়া গড়িয়া উঠিতে পারে না। দাঁতের উপরের Enamel ভাল হয় না বলিয়া দাঁতে সহজে পোক লাগে ও দাঁতগুলি ক্ষয় হইতে থাকে। বাল্যকালে বেচারী শিশুর খাদ্যে অভাব বশতঃ সামান্য এই D Vitamin এর অভাবে শিশুর দাঁত ভাল করিয়া না গঠিত হওয়ার দরুন, তাহার চির জীবন দাঁতের রোগ ও ক্রমশঃ উহার অভাবে কষ্ট পাইতে হয়। আজকাল জানা গিয়াছে যে Ergosterol এর উপর খানিকক্ষণ Ultra Viole tray লাগাইলেই D Vitamin প্রস্তুত হয়। ইহা প্রমাণিত হইয়াছে যে ১/২ oz Ergosterol এ Ultra violet ray এ লাগান হইলে যে পরিমাণ Vitamin প্রস্তুত হয় সারা জীবনে লোকের ততটা Vitamin লাগে না। কডলিভার oil, ডিমের কুসুম সম্পূর্ণ ডিম, মাধম, দুধ লেটুস এই কয়টি জিনিসে খাদ্যপ্রাণ D আছে।

৫ম খাদ্যপ্রাণটির নাম E রাখা হইয়াছে, ইহার অভাবে সন্তানাদি হয় না—খোসা মুন্ধ ডাল, গম, বুট, ভুট্টা ইত্যাদিতে ও লেটুস, নারিকেল ও জলপাই (olive) তৈলে ও মাংসতে এই খাদ্য আছে।

পরিশেষে বক্তব্য আপনাদের মনে রাখা উচিত যে আমরা আজকাল সভ্যভাবে পালিস করা চাল, সাদা ময়দার রুটী বেশী ভাজা বা অনেকক্ষণ রাখা তরকারী খাইয়া আমাদের খাদ্যগুলির ভিতরের একটি বিশেষ জিনিস বাহাকে Vitamin বা ‘খাদ্যপ্রাণ’ বলা হয় হারাইয়া ফেলি ও মিছামিছি দুরারোগ্য রোগের কবলে পড়িতেছি। জাতী দুর্বল হইয়া পড়িতেছে ও আমাদের রোগ প্রতিশেধক ক্ষমতা কমিয়া যাইতেছে এ বিষয় আপনারা ব্যবস্থা করুন।

সংক্রামক রোগ

শ্রীভারত কুমার বসু

ইনফ্লুয়েঞ্জা—ইনফ্লুয়েঞ্জা রোগটি যে সংক্রামক, একথা এদেশী এবং বিদেশী সব ডাক্তারই স্বীকার করেন। ১৮৯২ সালে ফিফার (Pfeiffer) নামে এক সুবিজ্ঞ চিকিৎসক আবিষ্কার করেন যে, এই রোগের মধ্যে এক প্রকার বিষাক্ত জীবাণু আছে। এই জীবাণুই ইনফ্লুয়েঞ্জার সংক্রামকতা প্রসার করে। এই জীবাণুকে বলা হয়—“Pfeiffer's bacillus” অর্থাৎ “ফিফারের আবিষ্কৃত জীবাণু”।

ইনফ্লুয়েঞ্জা আবির্ভূত হয় নানা মূর্তিতে। কখনো এর আবির্ভাব হয় অপেক্ষাকৃত সাধারণ বিশেষত্ব নিয়ে, অর্থাৎ, জ্বর, সাধারণ ব্যথা এবং অল্পদিনের জন্য স্থায়ী সর্দি সঙ্গে করে। আবার কখনো এর আবির্ভাব হয় মারাত্মকভাবে। তখন গোড়া থেকেই ফুস্ফুস আক্রান্ত হয়। এবং তার ফলে, রোগীর সেরে ওঠা সম্বন্ধে আশা থাকে খুব কম।

ফিফারের আবিষ্কৃত জীবাণু যে ইনফ্লুয়েঞ্জা রোগের মধ্যে আছে, এ কথা প্রথমে স্বীকৃত হ'লেও, শেষ পর্যন্ত কিন্তু এর অস্তিত্ব সম্বন্ধে বিশ্বাস একেবারেই টিকলো না। কারণ, দেখা গেল যে, উক্ত জীবাণুকে কিছুতেই নষ্ট করা যাচ্ছে না, এমন কি, ওই জীবাণুর দ্বারা তৈরী ‘ভ্যাকসিন’ ব্যবহার করেও কোন ফল হচ্ছে না। তখন চিকিৎসকেরা ভাবলেন যে, তা হ'লে নিশ্চয়ই ইনফ্লুয়েঞ্জার মধ্যে অণু অণু এমন কতকগুলি জীবাণু আছে, যেগুলো আপাততঃ অজ্ঞাত হ'লেও রীতিমত ক্ষতিকর। এই জীবাণুগুলির মধ্যে আবিষ্কৃত একটি সূক্ষ্ম জীবাণুর নাম—

“bacillus pneumosintes”। এই জীবাণুকে “ফিল্টার গমনশীল জীবাণু” (“filter passing virus”) বলা হয়, কারণ, এটি এত সূক্ষ্ম যে, এটি একটি পোর্সিলেনের ফিল্টার ভেদ করে বেশি চলে যেতে পারবে। কিন্তু অণু অণু জীবাণু কিছুতেই তা পারবে না।

ইনফ্লুয়েঞ্জা রোগের সংক্রামকতা ছড়িয়ে পড়ে—খুব সম্ভবতঃ উক্ত রোগীর নাক এবং মুখ থেকে পড়া সর্দির কণার দ্বারা। এই রোগটি যে প্রাথমিক অবস্থাতেই সব চেয়ে বেশী সংক্রামক হয়, এই রকমই অনুমান করা হ'য়েছে। ইনফ্লুয়েঞ্জার পরিব্যপ্তির বিষয়ে আবহাওয়ার প্রভাব যে কতখানি, সে কথার মীমাংসা এখনো হয়নি। তবে অনেকের মতে, বৃষ্টির সঙ্গে অকালে ঠাণ্ডা পড়বার সময়েই এই রোগটির দেখা দেবার সম্ভাবনা বেশী থাকে।

মোটামুটিভাবে ইনফ্লুয়েঞ্জা রোগ তিন প্রকারের হয়। প্রথমঃ—সর্দি সংক্রান্ত; দ্বিতীয়—পাকস্থলী সংক্রান্ত এবং তৃতীয়—নিউমোনিক। প্রত্যেকটিই এক একটি স্বতন্ত্র বিশেষত্ব নিয়ে ফুটে উঠে। অবশ্য, একটার বিশেষ লক্ষণগুলি যে আর একটার মধ্যে অল্প বিস্তর দেখা দিতে পারে না, তার কোন মানে নাই। যাই হোক, সর্দি যুক্ত ইনফ্লুয়েঞ্জার লক্ষণ হচ্ছে এই যে, প্রথমে দেহের মধ্যে একটা অবসন্ন ভাব আসবে। তারপর মাথার যন্ত্রণা শুরু হ'বে। নড়াচড়া করলে এই যন্ত্রণা যার পর নাই বেড়ে যাবে। সঙ্গে সঙ্গে অঙ্গ-প্রত্যঙ্গে ব্যথা, কুখাঙ্গীনতা এবং গলার ঘাও দেখা দেবে। রোগী শয্যা গ্রহণ

করবার কতক্ষণ পরে যে এই লক্ষণগুলি পরিপূর্ণ-ভাবে সতেজে আত্মপ্রকাশ করবে তার কোন নির্দিষ্ট সময় নেই। তবে, ১৮ ঘণ্টার মধ্যেই যে এগুলোর দেখা পাওয়া যেতে পারে, এই রকমই অনুমান করা হয়। এই সময়ে অনেক রোগীকে কাঁপতে দেখা যায় এবং শীঘ্রই তাঁদের দেহের উত্তাপ বাড়তে থাকে। তার ফলে, আনুসঙ্গিক অস্বস্থিও বেড়ে উঠে। এই ভাব থাকে পুরো তিনদিন, কি, চারদিন পর্য্যন্ত। এই সময় নাক ও গলার সর্দি, কণ্ঠনালী পর্য্যন্ত এগিয়ে যায়, এবং এইজন্ম গলার স্বর ভেঙে যায়, এমন কি, স্বর একেবারে বেরোয়ও না। তার ফলে, বুকটা যেন টেনে যায়, এবং সেখানে শ্লেষ্মা জমে ও ব্যথা হয়। পাকস্থলী সংক্রান্ত ইনফ্লুয়েঞ্জা রোগে সাধারণতঃ কেউ ভোগেন না। তবে, অনেক সময়ে দেখা যায় যে, অনেক ব্যক্তি—প্রধানতঃ জ্বর, সর্দি এবং ব্যাথা ভোগেন না বটে, কিন্তু গা বমি বমি ভাব, বমন, নিশ্বাসদেহে ব্যথা এবং উদরাময় ইত্যাদির দ্বারা কষ্ট পান রীতিমত।

নিউমোণিক ইনফ্লুয়েঞ্জাতেও সাধারণতঃ কেউ ভোগেন না। এই রোগীকে ‘নিউমোণিক’ বলা হ’লেও, এর প্রভাবে ফুস্ফুসের অবস্থা, আসল নিউমোণিয়ার বিশেষত্ব পায় না। ফুস্ফুসের বায়ু পথগুলি এই সময় সর্দির দ্বারা বন্ধ হ’য়ে থাকে। এবং এই জন্মই রক্তের মধ্যে উপযুক্ত পরিমাণ ‘অক্সিজেন’ যেতে পারে না। রোগীর মুখের রঙ তখন নীল হইয়া যায়। এই সব কারণেই রোগটী রীতিমত বেঁকে দাঁড়ায়। এই সময় রোগীর নাক দিয়ে রক্তস্রাব হয়, এবং তিনি সর্বদা ব্যথা, মাথার অত্যধিক যন্ত্রনা, বৃকের শ্লেষ্মা ও ‘কফ’র দ্বারা

আক্রান্ত হন। মাথার যন্ত্রণা বিশেষভাবে দেখা দেয় দুই সপ্তাহের ঠিক পিছন দিকে। এই যন্ত্রণা দেখা দেয়—প্রথমতঃ ইনফ্লুয়েঞ্জার বিষাক্ত প্রভাবের জন্ম; এবং দ্বিতীয়তঃ মুখের হাড়ের উপরকার স্থান জ্বালা করার জন্ম। কখনো কখনো শৈথিল্য ওই স্থানে পুষ ও জন্ম হয়।

সকল প্রকার ইনফ্লুয়েঞ্জা রোগই,—তা হাল্কা কিম্বা কঠিন, যাই হোক না কেন,—অনেক জটিলতাকে সঙ্গে আনতে পারে।...ইনফ্লুয়েঞ্জার মধ্যে, অল্প অল্প বিশিষ্ট রোগের মতো সমান লক্ষণ নিয়ে বুক আক্রান্ত হয় না বটে, তবে এ সময়ে হৃদপিণ্ডের চারিদিককার ঝিল্লী (membrane) এবং বৃকের পেশীগুলি রীতিমত জ্বালা করে। এই জ্বালা আরম্ভ হবার পরেই আরও অনেক সাংঘাতিক লক্ষণ প্রকাশ পেতে পারে। সঙ্গে সঙ্গে বৃক যন্ত্রের ক্রিয়ার অগাধ গোলমাল—যথা, প্রবল স্পন্দন, ব্যাথা এবং জোরে কিম্বা ধীরে নাড়ী চলা ইত্যাদির চিহ্ন ও ফুটে উঠতে পারে।

যাঁদের আগে থেকেই বৃকের অসুখ থাকে, তাঁরা যদি ইনফ্লুয়েঞ্জার দ্বারা আক্রান্ত হন, তা হ’লে তাঁদের পূর্ববাক্ত অসুখ আরও বেড়ে যেতে বাধ্য! তখন তাঁদের ফুস্ফুস প্রায়ই পাকিয়া যায়। ‘ব্রনকাইটিস’ ও নিউমোনিয়ার ও ভয় থাকে রীতিমত। সে সময়ে ফুস্ফুসের দীর্ঘকাল স্থায়ী পুরুত্বও আর থাকে না। ইনফ্লুয়েঞ্জা রোগ ভোগের ফল স্বরূপ মৃত্যুশয্যে মাঝে মাঝে জ্বালা অনুভূত হয়। এই জ্বালা দীর্ঘকালের জন্ম স্থায়ী হ’লেও হ’তে পারে।

ইনফ্লুয়েঞ্জা রোগ, রোগীর যতগুলি ভবিষ্যৎ অনিষ্ট সাধন ক’রে বিদায় নেয়, তার মধ্যে স্নায়বিক দুর্বলতা, অবসন্নতা এবং ক্ষুধাহীনতাই প্রধান।

ইনফ্লুয়েঞ্জার মধ্যে কিন্তু মস্তিষ্কের চারিদিককার ঝিল্লী জ্বালা করবার সম্ভাবনা থাকে কদাচ। তবে এই সময় কারও কারও কানের মাঝখানকার জায়গা জ্বালা ক'রতে দেখা গিয়াছে। কখনো কখনো অনেকে কানে একটা দারুণ যন্ত্রণা ভোগ করেন। এর পরই সেখানে একটা ফোড়া জন্মায়। এই ফোড়ার ভিতরকার পৃথ শেষে কানের পর্দা পর্য্যন্ত ভেদ ক'রে যায়।...

ইনফ্লুয়েঞ্জার প্রথম শত্রু হচ্ছে টাটকা বাতাস। এইজন্য যে ঘর অতিরিক্ত গরম এবং অতিরিক্ত লোকের ভীড়ে পূর্ণ, সেই ঘর থেকে দূরে থাকাই উচিত। এই রকম ঘরের আবহাওয়ার মধ্যে থাকলে, নাক ও মুখের ঝিল্লী আচ্ছাদন ক্ষীণ হ'য়ে ওঠে, এবং তা—অন্য অন্য লোকের কথা বলবার সময়ে, কিংবা, নিঃশ্বাস ফেলবার সময়ে তাদের ছিটকে আসা থুতু অথবা সর্দির কণাকে আশ্রয় দেয়। এইভাবে শেখোস্ত জিনিষগুলির মধ্যে যত প্রকারের জীবাণুই থাক না কেন, সব অপর ব্যক্তির মধ্যে ছড়িয়ে যায়। এই জীবাণুর হাত থেকে রক্ষা পেতে হ'লে, ওই বিষ নিবারক জলীয় ওষুধ মুখে ক'রে কুলকুচ করা উচিত। জীবাণুকে ধ্বংস করবার জন্য “স্প্রে” ও ব্যবহার করা কর্তব্য।

অনেকে বলেন যে, যথেষ্ট খাদ্য গ্রহণ হচ্ছে ইনফ্লুয়েঞ্জাকে আশ্রয় দেবার সহায়ক। কিন্তু এ কথা সব সময়ে এবং সব ক্ষেত্রে প্রযোজ্য হ'তে পারে না। খাদ্য মাত্রেই যে ইনফ্লুয়েঞ্জাকে আমন্ত্রণ ক'রে আনবে, তার কোনো মানে নেই। এমন অনেক খাদ্য আছে, যে গুলোর সার বস্তু শরীরের কল্কজা, পেশী, শিরা ইত্যাদিকে সবল করে যেমনি সহজে,—বাইরে থেকে আসা অস্থি বিপত্তির বিরুদ্ধে

যুদ্ধ করেও তেমনি প্রবলভাবে। এই সারযুক্ত খাদ্যের মধ্যে মাখন, দুধ, ডিম, ফল এবং ‘ভিটামিন’ যুক্ত রুটি ইত্যাদির নাম করা যেতে পারে। এই জিনিষগুলি শরীরের সমস্ত কল্কজাকে কর্মক্ষম করে এবং দূষিত জীবাণুকে দূর ক'রে, দেহে ও মনে স্বাভাবিক উৎফুল্লতাকে নিয়ে আসে।...

ইনফ্লুয়েঞ্জা থেকে রোগীকে রক্ষা করবার জন্য ডাক্তারেরা একপ্রকার প্রতিরোধক ‘ভ্যাকসিন’ ব্যবহার করেন। এই ‘ভ্যাকসিন’ সাধারণতঃ তৈরী হয়—ইনফ্লুয়েঞ্জা রোগীর নাক এবং মুখ থেকে পড়া সর্দির ভিতরকার জীবাণুর দ্বারা তৈরী একটা ‘মিক্শিয়ার’ থেকে। অনেক ক্ষেত্রেই এই ‘ভ্যাকসিন’ রীতিমত উপকার করে।

ইনফ্লুয়েঞ্জা অতি সামান্য ভাবেও আক্রমণ ক'রলে, রোগীর একান্ত উচিত অবিলম্বে শয্যা গ্রহণ করা। কারণ, তাতে তাঁর রোগ না-বাড়ার পক্ষে অনেক কাজ ত হয়-ই, উপরন্তু তাতে অন্য কারো লোকের মধ্যে উক্ত রোগের বিষ সঞ্চারিত হবার আশঙ্কা থাকে না।

যাই হোক, ‘ভ্যাকসিন’ চিকিৎসা ছাড়া ইনফ্লুয়েঞ্জা রোগীকে সারাবার আর কোনো বিশিষ্ট উপায় নেই। এইজন্য, ডাক্তাররা সে সময়ে রোগীর সাধারণ অবস্থাকে উন্নত করবার দিকে এবং প্রকাশ পাওয়া বিভিন্ন লক্ষণগুলিকে দূর করবার বিষয়েই বিশেষ দৃষ্টি দিয়ে থাকেন।

রোগীর ঘর থেকে যতদূর সম্ভব জিনিষ-পত্রের বাহুল্যকে সরিয়ে দিতে পারলেই ভাল। সেই ঘরে যেন আলো-বাতাস-ও প্রবেশ করতে পারে, এই রকম বন্দবস্ত করা উচিত। বাড়ীকে রোগের সংক্রামকাতর হাত থেকে রক্ষা করবার

বিষয়ে টাটকা বাতাস হচ্ছে একমাত্র প্রবলতম বন্ধু।

ইন্ফ্লুয়েঞ্জা রোগীর আহার খুব হালকা হওয়া উচিত। আহারের মধ্যে দুধ, কচি মুরগীর ঝোল (Chickenbroth) কমলালেবু, লেবু ইত্যাদি ফলের রস গ্রহিতব্য; এবং এইগুলি উপকার ও করে যথেষ্ট। গলার ঘায়ে জন্ম বালি'র জল এবং তিসির চা অনেক কাজ করে। গলার স্বর ব'সে গেলে, রোগীর নিম্ন-লিখিত প্রকারে বাষ্প গ্রহণ করা উচিত :—

এক কোয়ার্ট (প্রায় তিন পোয়া) দুটন্ত জল একটা পাত্রের উপর রেখে তার মধ্যে চায়ের চামচের এক চামচ ফ্রায়ারের উস্তিদ্ নির্গ্যাস (Friar's balsam) ফেলে দিয়ে, রোগীকে তার বাষ্প গ্রহণ করতে হবে। সে-সময় রোগীর সমস্ত মাথাটা কিন্তু খুব ভাল করে ঢেকে রাখা উচিত।

বুক টেনে থাকলে, কিম্বা নিঃশ্বাস নিতে কষ্ট হইলে, তিসির পুলটিস্ অথবা চিকিৎসক-নির্দিষ্ট প্রলেপ দেওয়া কর্তব্য।

ইন্ফ্লুয়েঞ্জায় ভুগতে ভুগতে রোগী যদি “ব্রঙ্কো নিউমোনিয়ার” দ্বারা আক্রান্ত হন, তা হ'লে সকলের চেয়ে প্রধান ভয় হচ্ছে—হঠাৎ-মৃত্যু। এইজন্ম বিশেষ-দৃষ্টি দেওয়া উচিত, যাতে সে সময়ে রোগীর দেহে শক্তি থাকে। উত্তেজক জিনিষ কিম্বা, নিদ্রাহীনতাকে দূর করবার জন্ম পানীয়, অথবা, অক্সিজেন ব্যবহার করা চলতে পারে বটে, কিন্তু তা সম্পূর্ণভাবে চিকিৎসকের নির্দেশ এবং উপদেশ অনুসারে। এইগুলি-ই হচ্ছে ইন্ফ্লুয়েঞ্জা রোগের প্রতীকারের অন্যতম উপায়।

রক্তমাশাশয়।—রক্তমাশায় রোগটীও সংক্রামক। প্রধানতঃ এটি হয় দুই প্রকারের। একটীকে বলা হয়—‘এ্যামিবির্ক (Amoebic), এবং আর একটীকে বলা হয় ব্যাসিলারি (Bacillary)। এ্যামিবির্ক রক্তমাশায়ের উৎপত্তি হয় পেটের ভিতরে কতকগুলি বিশিষ্ট পোকাকার দ্বারা। এই পোকাকুলির নাম—Entamoebae Histolyticae এই পোকাকুলি, পাকস্থলী থেকে মলদ্বার-পর্যন্ত যাওয়া বড় একটা পথের গা জুড়ে বসে। তার ফলে সেই স্থানটী রীতিমত জ্বালা করে, এবং সেখানে ঘা হয়।

ব্যাসিলারি—রক্তমাশায়ের ও সৃষ্টি হয় এক প্রকার বিশেষ জীবানুদের দ্বারা। এই জীবানু-গুলি, মিঃ শিগা এবং তেক্সনারের দ্বারা আবিক্ত হ'য়েছে। এই রোগের সংক্রামকতা কোন সুস্থ ব্যক্তির দেহের মধ্যে ছড়িয়ে পড়ে—উপরোক্ত রোগীর দান্তের মধ্যে থাকা জীবানুর পরিব্যাপ্তির দ্বারা। এই জীবানু মশা-মাছির দ্বারা বাহিত হ'য়ে খাদ্য কিম্বা পানীয় জলের মধ্যে পড়ে। এই সব জিনিষ ব্যবহার ক'রলেই সুস্থ লোকের রোগাক্রান্ত হ'য়ে পড়বার সম্ভবনা আছে প্রচুর পরিমাণে। এ্যামিবির্ক—রক্তমাশায়ের চেয়ে ব্যাসিলারি রক্তমাশায়ের সাধারণতঃ লোকেরা বেশী ভোগেন। গ্রীষ্মপ্রধান দেশেই এই রোগের প্রাদুর্ভাব।

উক্ত উভয় প্রকার রোগের-ই লক্ষণ প্রায় সমান। এই রোগ কোনো ব্যক্তিকে আক্রমণ করবার পূর্বে, সেই ব্যক্তি অবসন্নতা, ক্ষুধাহীনতা এবং নিম্নোদরে ব্যথা বোধ করেন। এর পর-ই উদরাময় দেখা দেয়। তার সঙ্গে সঙ্গে রোগী তাঁর পেটের মধ্যে যেন একটা কামড়ে ধরা যন্ত্রণা বোধ

করেন এবং দাস্ত পরিষ্কার হবার জগ্ন যন্ত্রণাপূর্ণ একটা 'কোতানী'র সাহায্য নেন। এই সময় দাস্তের সঙ্গে রক্ত এবং শ্লেষ্মা প্রচুর পরিমাণে বেরোয়। সেই সময় শ্লেষ্মার ঝিল্লীর লম্বা-লম্বা অনেকগুলি ছিন্ন খণ্ড ও বেরোতে দেখা যায়। এই রোগে জ্বরের ও বিকাশ হয়। কিন্তু রোগটী একেবারে মারাত্মক হ'য়ে ওঠে তখন, যখন মলাশয় থেকে প্রচুর পরিমাণে রক্তস্রাব হয় অথবা, খসে-পড়া মাংসের খণ্ড বেরোতে থাকে, কিম্বা, পেটের ভিতরকার সমস্ত জায়গাটিতেই দারুণ প্রদাহ উপস্থিত হয়।

রক্তমাশয়-রোগ হাল্কাভাবে আক্রমণ ক'রলে, রোগী সাধারণতঃ দুই কিম্বা তিন সপ্তাহ পর্যন্ত ভোগেন। কিন্তু তা ব'লে তাঁর ভোগার কোনো নির্দিষ্ট সময় জ্বরের সঙ্গে ব'লতে পারা যায় না। কারণ তা সম্পূর্ণভাবে চিকিৎসার ক্ষিপ্ততা এবং সাফল্যের উপর নির্ভর করে।

এই রোগ সেরে যাবার পর আগেকার স্বাস্থ্য পুনরুদ্ধার ক'রতে রোগীর সাধারণতঃ কিছু বেশী সময় লাগে। কিন্তু সকলের চেয়ে মুস্কিলের কথা এই যে, এই রোগ সাময়িকভাবে সেরে গেলেও, সময়ে সময়ে রোগীর মধ্যে তা স্থায়ীভাবেই থেকে যায়। অর্থাৎ, তখন এটাকে রোগীর যেন একটা পুরোণো রোগ ব'লেই ধ'রে লেওয়া হয়। এই সময়ে রোগীর রক্তশূন্যতা এবং যার-পর-নাই অবসন্ন ভাব দেখা যায়। দাস্তের গোলমালও আরম্ভ হয়। এ্যামিবিক্—রক্তমাশয়ের রোগীরা, রোগ-শান্তির পর প্রায়-ই লিভারের উপর ফোড়ার যন্ত্রণায় কষ্ট পান।

রক্তমাশয় রোগে বালি'র জল এবং হাল্কা কাল হাফে উপযুক্ত পণ্য। বিস্মাথ ও আফিমও

অনেক উপকার করে। মলাশয় পরিষ্কার করবার জগ্ন অনেক চিকিৎসক আফিমের আরক দিয়ে তৈরী একপ্রকার উদ্ভিদ-শ্বেতসারের ওষুধ রোগীর মল-দ্বারের ভিতর দিয়ে ব্যবহার ক'রে থাকেন। এ্যামিবিক্ রক্তমাশয়ে প্রচুর পরিমাণে এমিটিন (Emetin) ব্যবহার ক'রে দেখা গিয়াছে যে, তাতে অধিকাংশ ক্ষেত্রেই সফল ফ'লেছে। বাসিলারি রক্তমাশয়ে রোগীর রক্ত-প্রবাহী শিরার মধ্যে হাইপারটনিক স্ট্রালাইন ফুঁড়ে দিলে অনেক উপকার পাওয়া যায়। সঙ্গে সঙ্গে রক্তমাশয় প্রতিরোধক 'সিরান' ও ব্যবহার ক'রলে ভাল হয়।

দীর্ঘকালস্থায়ী (Chronic) রক্তমাশয়ের রোগীর উচিত—তাঁর খাদ্য এবং নিজস্ব স্বাস্থ্যের যত্নের দিকে বিশেষ মনযোগ দেওয়া। সামান্য একটু দাস্ত নিবারক ওষুধ গ্রহণ ক'রে, তিনি যদি প্রত্যহ মল-নিঃসরণের দিকে দৃষ্টি দেন, তা হ'লে অনেক উপকার হ'তে পারে। চীনা-মাটি (Kaolin) এবং বিস্মাথ চূর্ণের ঔষধের দ্বারা আন্ত্রিক লক্ষণগুলির (Intestinal symptoms) হ্রাস হ'তে পারে। সকলের চেয়ে ভাল হয়, যদি কোনো নাতিশীতোষ্ণ জায়গায় গিয়ে থাকা যায়। কারণ, এই রকম জায়গা হচ্ছে রক্তমাশয়ের প্রধান শত্রু!

রক্তমাশয়-রোগীর যে কোনো লক্ষণই ফুটে উঠুক না কেন, সকলের আগে উচ্চিৎ, সে-সব লক্ষণের জন্য কিছুমাত্র ব্যস্ত না হ'য়ে, উক্ত রোগের জীবাণু গুলিকে সমূলে ধ্বংস করা। পানীয় জলকেও জীবাণুর বিষ থেকে মুক্ত ক'রে রাখবার জন্য, সর্বদাই ঢাকনা দিয়ে ঢেকে রাখা উচিত। যে সমস্ত ব্যক্তির আন্ত্রিক রোগ থাকে, অর্থাৎ এক কথায়, পেটের রোগ থাকে, তাঁদের উচ্চিৎ, খাদ্য এবং পানীয় গ্রহণের দিকে অপেক্ষাকৃত সংযত হইয়া থাকা। এই নিয়মগুলি পালন ক'রলেই রক্তমাশয় রোগ থেকে নিষ্কৃতি পাওয়া যায়।

এসিয়াটিক কলেরা।—এসিয়াটিক কলেরা গ্রীষ্মপ্রধান দেশেই দেখা দেয়। এটিও একটি সংক্রামক রোগ। এই রোগে বমন, অতিরিক্ত দাস্ত, পেশীর যন্ত্রণাপূর্ণ আকুঞ্জন এবং প্রস্রাব-বন্ধ প্রভৃতি লক্ষণগুলি আত্মপ্রকাশ করে। কলেরা রোগ সাধারণতঃ ‘কমা’ নামক এক-জাতীয় জীবাণু থেকে সৃষ্ট হয়। এই জীবাণু উক্ত রোগীর দাস্তের মধ্যে প্রচুর পরিমাণে দেখতে পাওয়া যায়। যে-কোনো বয়সের-ই লোককে এই রোগে অর্থাৎ কলেরা আক্রমণ ক’রতে পারে। পারিপাশ্বিক অস্বাস্থ্যকরতার মধ্যে থাকলে এবং দূষিত পানীয় গ্রহণ ক’রলে, এই রোগ মানুষের দেহে ঢোকবার সুযোগ পায় অত্যন্ত। সাধারণতঃ এই রোগ থাকে, দুই থেকে পাঁচ দিন পর্য্যন্ত। এই রোগের প্রথম লক্ষণ-স্বরূপ উদরাময় দেখা দেয়। এই উদরাময় পরে ভীষণভাবে বেড়ে ওঠে। এর পর-ই মাথার যন্ত্রণা, পেটের যন্ত্রণা এবং বমন দেখা দেয়।—

এই রোগের দ্বিতীয় লক্ষণ হচ্ছে—অতিরিক্ত দাস্ত এবং দাস্তকে সম্পূর্ণভাবে বের ক’রে দেবার জন্য যন্ত্রণা দায়ক ‘কোতানি’। এই সময় দাস্তের রং ঠিক চাল-ধোয়া জলের মতো হয়। তখন বমন হয় অত্যন্ত এবং পিপাসাও থাকে খুব বেশী। রোগী তখন তাঁর পেটের ভিতর অসাধারণ যন্ত্রণা বোধ করেন এবং দুই পায়ে,—বিশেষভাবে পায়ের ডিমে (Calves) যন্ত্রণাপূর্ণ আকুঞ্জন অনুভব করেন। এই সময় প্রস্রাব বন্ধ হইয়া যায়, এবং রোগী ক্রমশঃ শ্রান্ত, শক্তিশীন ও অবসন্ন হ’য়ে পড়েন। তাঁর দুই চোখ ব’সে যায় এবং তাঁর চামড়া কৃষ্ণিত হ’য়ে পড়ে। তাঁর দেহের রঙ এই সময় লাল এবং ঈষৎ নীলাভ-মিশ্রিত হ’য়ে যায়। নাড়ীর গতি তখন অনুভব ক’রতে পারা যায় না। এই অবস্থাটাই রোগীর একটি সাংঘাতিক অবস্থা; কারণ, এই সময় থেকে মাত্র চব্বিশ ঘণ্টার মধ্যে যখন হোক, হৃদ-যন্ত্রের ক্রিয়া হঠাৎ বন্ধ হ’য়ে যেতে পারে!

এই রোগের তৃতীয় অবস্থা যেটী, সেটী অনেকটা আশা প্রদ। তখন রোগীর ভাব কিছু বদলে যায়।

এই সময়ে নাড়া অপেক্ষাকৃত দ্রুত চলতে থাকে, দেহে উত্তাপ অনুভূত হয়, এবং কিছুকালের জগ্ন দাস্ত উপর্যুপরি হ’লেও, তা সাংঘাতিক মূর্ত্তি ধারণ করে না। এই সময়ে কিন্তু যদি ফুস্ফুসে, পেটের ভিতরে এবং মূত্রাশয়ে আগেকার মতো প্রদাহ উপস্থিত হয় তা হইলেই মুশ্কিল। কারণ, তাতে রোগীর সেরে-ওঠার বিষয়ে দেরী ত পড় যাবেই, উপরন্তু, হয় ত বা রোগী মৃত্যুকে-ও পর্য্যন্ত নিয়ে আসতে পারে।

এই রোগের নিবৃত্তির জগ্ন এর প্রথম অবস্থাতেই অর্থাৎ উদরাময় দেখা দেবার সময়েই রোগীকে আফিম দেওয়া উচিত। আফিমের দ্বারা উদরাময়ের অনেক কাজ হয়। বমন এবং অতিরিক্ত পিপাসা দূর করিবার জগ্ন বরফের জল কিম্বা ফুটন্ত জল খেতে দেয়া কর্তব্য। অনেক ডাক্তার, রোগীর মলাশয়ে ও রক্তে মিশিয়ে দেবার জগ্ন, বিশেষভাবে তৈরী করা এক প্রকার ‘সলট্ সলিউশন্’ রোগীর রক্তবাহী শিরার ভিতর ইন্জেকশন ক’রে দেন। এই প্রকারের চিকিৎসায় অনেক ক্ষেত্রেই সফল পাওয়া গিয়াছে।

রোগী অবসন্ন হ’য়ে পড়লে, তাঁর দেহকে গরম ক’রে রাখবার যথাবিধ উপায় অবলম্বন করা উচিত এবং তাঁকে উত্তেজক ঔষধ খাওয়ান দরকার। রোগী রোগ-মুক্ত হবার পর, তাঁর খাওয়ার দিকে বিশেষ দৃষ্টি রাখা উচিত। লুপ্ত স্বাস্থ্যের পুনরুদ্ধারের জগ্ন খাওয়া যেন অপেক্ষাকৃত সংযতভাবে গ্রহণ করা হয়। এই সময়ে কোনো কাজ যেন মাত্রা ছাপিয়ে না ওঠে। যে বাড়ীতে কলেরা রোগে কেউ ভোগেন সেই বাড়ীর সমস্ত লোকের ই পক্ষে সব কাজেরই ব্যবহার্য্য জল ফুটিয়ে নেওয়া উচিত। কলেরা রোগ থেকে নিবৃত্তি পাবার জগ্ন, মিঃ হ্যাফ্‌কিন্ নামক একটি সুবিজ্ঞ চিকিৎসকের দ্বারা প্রচলন করা একটি প্রতিরোধক ভ্যাকসিন্ গ্রহণ ক’রলে ও অনেক উপকার পাওয়া যায়। *

* বিলাতি চিকিৎসা-গ্রন্থ অবলম্বনে লিখিত।



Treatment of Pernicious Anæmias by Liver Diet

লিভার খাওয়াইয়া স্মৃতিকা চিকিৎসা

শ্রীমতী মঞ্জুলিকা দেবী

০৬

আজকাল চিকিৎসকেরা রক্তহীনতা, বা এনিমিয়া রোগে প্রায়ই লিভার (মিটুলী) খাওয়াইবার ব্যবস্থা করেন। ১৯৫ বৎসর পূর্বের আমেরিকায় ডাঃ ছইপ্ল (Whipple) প্রথম লিভারের উপকারিতার বিষয় ইঙ্গিত করেন ওপরে মিনট ও মারফী (Minot and Murphy) রক্তহীনতা (Anemia) রোগীর খাওয়া ঠিক করিবার জগু বহু প্রকার গবেষণা করেন ও দেখান যে অল্প রাঁধা লিভার প্রত্যহ ব্যবহার করিলে এই রোগে বিশেষ উপকার হয়। তাঁহারা ১২৫টি রোগী লইয়া কার্য আরম্ভ করেন ও প্রায় প্রত্যেক রোগীরই রক্ত পরীক্ষা করিয়া সফল দেখা গিয়াছিল—রক্তের লাল আভা (Hoemoglobin) বাড়িয়া যায় লাল কণিকার (Red blood corpuscles)

সংখ্যা অনেক বর্দ্ধিত হয়, দূষিত রক্ত কণিকা নষ্ট হইয়া যায় ও সঙ্গে সঙ্গেই রক্তহীনতার অগাণ্ড লক্ষণ যথা glossitis* হাঁপধরা, বুক ধড়ফড় করা, হৃৎপিণ্ডে ব্যথা, দুর্বলতা ইত্যাদি লক্ষণই কমিয়া ক্রমশঃ দূরীভূত হইয়া যায় ও রোগী সুস্থ হয়। সাধারণতঃ ৬ সপ্তাহ লিভার খাওয়ান প্রয়োজন হয়—লিভারের সঙ্গে অবশ্য রোগীকে হাইড্রোক্লোরিক এসিড খাওয়ান হয়। লাল কণার সংখ্যা ৪ মিলিয়ন্ (Million) প্রতি CCM, হইলে বুঝিতে হইবে রোগী সাধারণ অবস্থায় আসিয়াছে—তখনও কিন্তু আরও কয়েক সপ্তাহ এই লিভার খাওয়ান উচিত। অনেকর মতে খাওয়া লিভার ব্যবহারের সঙ্গে সঙ্গেই ভিটামিন ব্যবহার করিলে ভাল ফল পাওয়া যায়। Dr. Kuts-

chera একটি রোগীকে লিভার খাওয়া কোনও ফল না পাইয়া পরে তাহাকে কৃত্রিম সূর্য্য রশ্মী (Quarty Lamp) দেওয়া লিভার খাওয়ান—উহাতে রোগীর আশ্চর্য্য রকম উপকার দেওয়া যায়। ভারতবর্ষেও ডাঃ বৈদ্য (Vaidya) প্রভৃতি অনেকেই লিভার খাওয়াই প্রকৃত সফল পাইরা ডাক্তারী মাসিক পত্রাদিতে লিখিয়াছেন। অত্যাশ্চর্য্য অনেক রোগেও লিভার খাওয়ান তে ফল পাওয়া যায়—পুরাতন পেটের অস্থি (Sprue) ইহাতে আশ্চর্য্য-রূপে আরোগ্য হয়।

আজকাল বাজারে অনেক রকম Liver Extract পাওয়া যায়—সকল গুলিই অতিশয় দুর্শ্বল্য-শিশিতে করা বিলাতী লিভার (Lever Extract) অনেকে খাইতে চাহেন না—লিভার সুস্বাদু করিয়া অল্প বাঁধিয়া ব্যবহার করিলে সকলেরই উহা আহারে রুচী হয়—নিম্নে কয়েকটি লিভার বাঁধিবার নিয়ম দেওয়া গেল। এ গুলির ব্যবহারে রোগীর লিভার খাইতে রুচী হইবে ও তৎসঙ্গেই তাহার রক্তহীনতা রোগ ক্রমশঃ সারিয়া যাইবে।

১। লিভারের সুরুশা—

আধসের দুধ, ১ চামচ (Tea-Spoon) মাখন ও উচু করে নেওয়া এক চামচ ময়দা এক সঙ্গে মিশাইয়া পাক কর। এই পায়সের মত জিনিষটি একটি পাত্রে রাখ। বাটা বা ছোট ছোট করে কাটা (Minced) লিভার (মেটে) উচু করে এক বড় চামচ (Table Spoon) ভরে নিয়ে অল্পজলে আন্তে আন্তে সিদ্ধ কর, অল্প তাপে ও জল ক্রমশঃ কমিয়া আসিলে প্রথম তৈয়ারী করা পায়সের ভিতর ঢালিয়া দাও। ইহা খাইতে উৎকৃষ্ট লাগে ও সহজে পরিপাক হয়।

২। লিভারের গুলি—

বাটা লিভার ও আলুসিদ্ধ করিয়া চটকাইয়া একত্র মিশাইয়া গুলি পাকাও ভাল ঘূতে ঐ গুলি ভাজিয়া রোগীকে খাইতে দাও। আলুর পরিমাণ লিভারের অর্দ্ধেক হইলে গুলি করা সুবিধা হয়।

৩। লিভারের বড়া—

মাংসের বড়া যেমন বাটিয়া, রুটীর গুড়া ও ডিম দিয়া হয়—লিভারের বড়া ও ঠিক সেই প্রকারে তৈয়ারী করিয়া ভাজিয়া লইতে হয়।

৪। লিভার ও বাঁধাকপি—

লিভার ছোট ছোট করিয়া কাটিয়া সিদ্ধ কর—বাঁধাকপি আলু ও মাংস দিয়া তরকারি রাঁধিয়া পরিবেশনের পূর্বে সিদ্ধ করা লিভার তাহার উপরে ঢালিয়া দাও।

৫। বেক করা লিভার—

কোন জিনিষ একটি ঢাকা পাত্রে রাখিয়া তাহার চারিধারে আগুন বা অন্য প্রকারে উত্তাপ দিয়া ঐ জিনিষটি কে রাঁধার নাম বেক করা বলে—বিস্কুট কেক, রুটি ইত্যাদি এইরূপে তৈয়ারী হয়। মাছ, মাংস ও তরিতরকারী সবই বেক করা খাইতে পারে। এইরূপে তৈয়ারী জিনিষ নিজ জলীয় অংশে নিজেই সিদ্ধ হয় ও সব জিনিষটাই পাত্রের ভিতর থাকার দরুন গন্ধ ও স্বাদ সব ভাল হয়, অধিকন্তু উত্তাপ বেশী হয় না বলিয়া এইরূপ বেক করা জিনিষে ভাইটামিন (Vitamin “খাদ্য প্রাণ”) নষ্ট হয় না। আমাদের দেশে এই বেক করার প্রণালীর প্রচলন বাঞ্ছনীয়।

লিভার ছোট ছোট করিয়া কাটিয়া বা বাটিয়া, সামান্য জল ও মাখন দিয়া ১৫ মিনিট বেক করিবে

তাহা হইলেই খাইরার উপযুক্ত হয় কেহ কেহ ইহাতে সামান্য রসুন দিয়া থাকেন।

৬। লিভারের দোলমা—

একটি বিলাতী বেগুনের ভিতরটী কুরিয়া বাহির কর—এই ভিতরের শাসের সঙ্গে বাটা বা কিমা করা লিভার মিশাও, ইহাতে সামান্য সেলেরী সাফ, রুটী, ও মাখন ও রুচি হইলে রসুন দিবে; লবন, চিনি ও মরিচ প্রয়োজন মত দাও। এই লিভার মিশ্রিত পুর টমাতোর খোলে পুরিয়া—মিনিট কুড়ী বেক কর। এই খাঞ্চে লিভার ও ভাইটামিন দুইই আছে খাইতেও উপাদেয় হয়।

৭। লিভার ও রুটী সেকা—

লিভারের কিমা, আলুসিক, দুধ মাখন, ও প্রয়োজনীয় এ কথা ভুলিবেন না।

প্রয়োজন মত মসলা মাখিয়া টোষ্টকরা রুটী বা পনীরের উপর মাখাইয়া বেক করিয়া লও।

৮। লিভার ও মটর বা বীন—

ছোট করে কাটা লিভারের উপর কবাটী বীন বা মটর দিয়া ঢাকিয়া বেক কর।

৯। লিভারের পুডিং—

বাটা লিভার, রুটীগুড়া, ডিম, দুধ ও মশলা দিয়া একটি পাত্রে রাখিয়া বেক কর।

১০। উপরিউক্ত নূতন রাঁধা ছাড়া আমাদের দেশে সাধারণ মাংস যেক্রমে রাঁধা হয় সেই রূপে লিভার টুকরা টুকরা করিয়া কাটিয়া রাঁধা বা লিভারে অল্প আঁচে চচ্চড়ি করা যাইতে পারে।

সকল খাঞ্চেই রুচির প্রতি লক্ষ্য রাখা সর্ব্বাপেক্ষা

মনে রাখিবেন—

এই বৎসর বাঙ্গলাদেশের অনেক স্থানে কলেরায়

বহু লোক মারা যাইতেছে। কিন্তু একটু চেষ্টা

করিলেই এই রোগ হইতে নিষ্কাত

পাওয়া যায়।

মানব দেহ

শ্রীতরুণ চন্দ্র বসু বি, এ,

মানবদেহের স্বাভাবিক ইতিহাসের মূলে স্বাস্থ্য তত্ত্ব, চিকিৎসা শাস্ত্র ও মানব দেহের উন্নতিকল্পে যে সমস্ত অভিনবপ্রণালী আবিষ্কৃত হইয়াছে, তাহাদের মূলসূত্রগুলি জড়িত আছে। জীবগুণদ্বারা দেহের ক্ষতি হইলে বা দেহ আক্রান্ত হইলে, তাহার প্রতিবিধান কল্পেই চিকিৎশাস্ত্র ও ঔষধের আবিষ্কার। ঘটনাচক্রের উপর নির্ভর করেনা, মানবদেহে এমন অনেক পরিবর্তনও সাধিত হয়। শৈশব অবস্থা হইতে যৌবনলাভ এবং যৌবন হইতে জরাজীর্ণ বা বৃদ্ধত্ব, ইহা সাংসারিক ঘটনাবলীর উপর নির্ভর করেনা।

ত্রৈকূপ অনেক স্বাভাবিক পরিবর্তনের সহিত আমরা সুপরিচিত। ক্রিষ্ণে শিশু প্রৌড়ত্ব প্রাপ্ত হয়; ক্রিষ্ণে বলগান মানবের শক্তি ধীরে ধীরে হ্রাস হয়, তাহা আমরা জানি। তীক্ষ্ণদৃষ্টি নিম্নপ্রভ হইলে, দূটপদবিক্ষেপ কম্পিত হইতে থাকিলে, আমরা সকলে সেই বৃদ্ধের দিকে সক্রিয়দৃষ্টি নিক্ষেপ করিয়া থাকি। ইহার ব্যতিক্রম নাই; ইহা সাধারণ পরিবর্তন। প্রায় সপ্ততিবর্ষ এই পরিবর্তনের নির্দিষ্ট কাল; এই নির্দিষ্ট কালের মধ্যে মানব দেহের স্বাভাবিক ইতিহাসের ভিন্ন ভিন্ন অঙ্গ সমাপ্ত হয়।

এই ইতিহাস জন্মের পূর্ব হইতেই আরম্ভ হয়। বস্তুতঃ শারীরতত্ত্ব বিদগণ দেহের ইতিহাসকে নয় অংশে বিভক্ত করিয়া থাকেন। জন্মের পূর্বে ও পরে। জন্ম হইবার পূর্বে তিন অংশ ও পরে ছয় অংশ অভিগাত হয়। প্রথম ডিম্বাবস্থা, ইহার

স্বায়িত্ব চতুর্বিংশ দিবস। অগ্ন্যাগ্ন প্রাণাগ্নের জ্বালায়, মানবদেহেরও ডিম্বাবস্থা আছে। মানবডিম্ব অতিশয় ক্ষুদ্র; কল্পটের ডিম্ব হইতেও বহু ক্ষুদ্র কারণ এই ডিম্ব কোন খাদ্য সঞ্চিত থাকেনা। হরিদ্রাবর্ণের অংশই ডিম্বস্থ শাবকের খাদ্য। এক-ইঞ্চ পরিমাণস্থান অধিকার করিতে এইরূপ মানব-ডিম্বের একশতেরও অধিক প্রয়োজন। অমুবীক্ষণের সাহায্যে ব্যতীত ইহার প্রায় দৃষ্টি গোচর হয়না সকলের আকার সমান নয়, কিন্তু তাহা হইলেও সকলের অভ্যন্তরে মানবদেহ-জন্ম সম্ভাবনা নিহিত আছে; এবং সকলগুলির পারিবারিক ইতিহাস একই রকম। এই কারণ বশতঃই পুত্রসন্তান অনেকাংশে পিতৃসদৃশ হয় এবং পিতার চিন্তাশালতার উত্তরাধিকারী হইয়া থাকে। এই ক্ষুদ্র ডিম্ব চরিত্রগত সমস্ত গুণই অল্লাধিক থাকে। ইহা অর্দ্ধতরল, এবং ইহার কেন্দ্রস্থলে বীজ বা অঙ্কুর অবস্থিত থাকে; ইহা অপেক্ষাকৃত অতরল বা কঠিন। সমস্ত জিনিসটির নাম ডিম্ব কোষ।

প্রথমে একটা জীবকোষ হইতে মানবদেহের উৎপত্তি হয়। পূর্ণাঙ্গ মানবদেহের কোটি ২ বা অসংখ্য জীবকোষ আছে। ইহা কতকটা অসুমান মাত্র। দীর্ঘলোকের দেহে ক্ষুদ্র লোকের দেহাপেক্ষা এই জীবকোষের সংখ্যা অনেক অধিক। মানবদেহের বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে এই জীবকোষের সংখ্যা বৃদ্ধিত হইতে থাকে একটা জীবকোষের দুইটিতে পরিণত হয়। ইহার আকারে প্রথম জীবকোষের অর্দ্ধেক।

এই জীবকোষের চতুর্দিকে যে তরল পদার্থ থাকে তাহার উপর নির্ভর করিয়া ইহার বর্দ্ধিত হয়। ইহার যদৃচ্ছা ক্রমে বর্দ্ধিত হইতে পারে না; কারণ গর্ভাশয়ে স্থানে সংকুলান হওয়া চাই। জীবকোষ বিভিন্ন হইয়া চারিটিতে পরিণত হয়; এবং এইরূপে ক্রমাগত বিভক্ত হইয়া ভবিষ্যতের কোটা কোটা জীবকোষে মানবদেহ গঠিত হয়। ইহাদের সমষ্টির আকার একটি কালজামের তায়—তবে তাহা বর্ণহীন।

প্রথমে এই জীবকোষের মধ্যে কোনও বিভিন্নতা দৃষ্ট হয় না। কিন্তু ক্রমাগত বিভাগের ফলে তাহাদের মধ্যে বৈষম্য পরিলক্ষিত হয়। তাহাদের আকারে ও গঠনে বিভিন্নতার চিহ্ন আরম্ভ হয় এবং এইরূপে শতবার বিভক্ত হইবার পর তাহাদের মধ্যে অপরিমেয় বৈষম্য দেখিতে পাওয়া যায়। পূর্ণ দেহ এইরূপে বিভিন্নতার ও বৈষম্যের ফল। অসংখ্য পরিবর্তন ও অপরিমেয় বৈষম্যের ফলে জীবকোষ প্রাপ্তবয়স্ক মনুষ্যদেহ গঠন করিয়া থাকে। এই পরিবর্তনের মধ্যে দিয়া জীবকোষ সমূহ, যাহাদের মধ্যে ভবিষ্যতে এই গুরুতর বৈষম্য পরিলক্ষিত হয়, এক স্থলর মনুষ্যদেহ গঠিত করে—যাহা ধমণী, শিরা ও মাংসপেশা সংযোগে এক আশ্চর্য্য যন্ত্রে পরিশীত হইয়া তাহার বিশেষ কার্য সাধনে নিযুক্ত থাকে।

চতুর্দশদিবসের পরে স্পষ্ট বুঝা যায় যে এই কালজামের আকৃতিবিশিষ্ট জীবকোষের সমষ্টির একটি ক্ষুদ্র অংশমাত্র—মানবদেহে পরিণত হইবে। অগ্ণাণ জীবকোষ ইহাকে চারিদিকে ঘিরিয়া থাকিয়া রক্ষা করে। কিংবা ইহাকে পোষণ করে, অথবা মাতৃদেহের সহিত ইহার সংযোগ সাধন করিয়া দেয়

যে অংশ দেহরূপে পরে প্রতীয়মান হইবে, তাহার নাম embryo বা ভ্রমণ।

এইবারে মানবদেহের দ্বিতীয় অবস্থা। কিন্তু এখনও পর্য্যন্ত ভ্রমণ মানবদেহের আকার পায় না। মানবের অবয়বের স্পষ্ট চিহ্ন তখন পর্য্যন্ত লক্ষিত হয় না। জীবজগতের উচ্চস্তরে যে সব জন্তু অবস্থিত তাহাদের সকলের ভ্রূণের আকার প্রায় একরূপ। সে সকলের এবং মানবদেহের ভ্রূণ অনেকটা মৎস্তাকৃতি; মানবের ভ্রূণের সহিত বেশ একটা লালুল সংযুক্ত থাকে। পঞ্চাশৎ দিবস অতিবাহিত হইলে পর মানবভ্রূণের তৃতীয় অবস্থা আরম্ভ হয়। তখন ভ্রমণ স্পষ্ট মনুষ্যাকৃতি প্রাপ্ত হয়, এবং যথাযথস্থানে জীবকোষ সমূহ একত্রিত হইয়া অস্থি, শিরা ও মাংস পেশীর সৃষ্টি করিতে থাকে। এই বীজ সমূহের বিশেষ বিশেষ কার্যে আসক্তি দেখা যায়। মাংস পেশী সমূহ গতিসম্পন্ন হইতে থাকে, শিরা অনুভূতি বহনের কার্য আরম্ভ করে, পাকস্থলী পরিপাক শক্তি অর্জ্জন করে এবং এইরূপে বিভিন্ন দৈহিক যন্ত্র সমূহ বিভিন্ন কার্য সম্পাদনে নিযুক্ত হয়। এই সময়ে তাহাদের মধ্যে কার্যের বিভাগ হইয়া যায় ও তাহারা স্ব স্ব নির্দিষ্ট কার্য সম্পাদনে নিযুক্ত থাকে।

এই বৈশিষ্ট্য ধীরে ধীরে দেখা দেয় ইহা সম্পন্ন হইতে প্রায় সাত মাস লাগিয়া থাকে; কিন্তু এই বিশিষ্টতার উপর মানবদেহের স্বাধীনভাবে কার্য করিবার শক্তি নির্ভর করে। জীবকোষ পূর্ণাঙ্গ অবস্থা হইয়া যখন এই বিশিষ্টতাব প্রাপ্ত হয়, তখন ইহা অগ্ণাণ সমুদায় কার্য পরিচালনা করিয়া কোন এক নির্দিষ্ট কার্যে রত থাকে। ইহাকেই ইরাজীতে Specialization বলে। যে জীব

কোষ লইয়া মাংসপেশা গঠিত হয়, তাহা কখনও পাকস্থলীর কার্য্য করিতে পারে না, যদিও এই বিশিষ্টভাব প্রাপ্ত হইবার পূর্বে জীবকোষ সমূহের মধ্যে কোনও কর্ম্মবিভাগ ছিল না। পূর্বে ইহাদের ভিতর যে অসংখ্য শক্তি নিহিত ছিল, সে সমস্ত হারাইয়া জীবকোষগুলি এক এক নিদিষ্ট কার্য্য সম্পাদনে নিযুক্ত হইয়া যায়। এখন হইতে জীব কোষ সমূহে (Cells) পরস্পরের মুখাপেক্ষী হইয়া পড়ে—দৈহিক যন্ত্রসমূহের মধ্যে সহযোগিতা আরম্ভ হয়; যদি এই সহযোগিতার অভাব হয়, তবে তাহারই ফলে দেহের মৃত্যু হয়। রক্ত পরিকৃত হইয়া যদি হৃদপিণ্ডের সাহায্যে চতুর্দিকে চলাচল করিতে না পারে, কিন্তু পাকস্থলী যদি পরিপাক না করে, শিরাসমূহ যদি বক্তবহনে সাহায্য না করে তবে সমস্ত দেহের অন্তিম কাল উপস্থিত হয়।

দশম মাসে প্রত্যেক দৈহিক অংশ ও যন্ত্র সম্পূর্ণতা লাভ করে, তখন সকল অংশ স্ব স্ব কার্য্য সাধনে পরিপক্বতা লাভ করে ও সন্তান ভূমিষ্ঠ হয়। জন্ম গ্রহণের পর শিশুর যে ছয় অবস্থা হয়, তাহার প্রথম অবস্থা সত্ত্ব; প্রসূতের অবস্থা—যন্ত্র সমূহ নিজ নিজ কার্য্য করিবার ভার লয়। কুস্কুস অবশিষ্ট দেহের জন্ম oxygen বায়ু যোগাইয়া দেয়; অন্ত্র ও পাকস্থলী অগ্নাশ্ম দৈহিক অংশের খাদ্য যোগাইয়া থাকে।

আরও দুই সপ্তাহ পরে শিশু জীবনের পঞ্চম অবস্থা আগমন করে। এই সময়ে শিশু সোজা হইয়া দণ্ডায়মান হইবার জন্ম প্রাপ্ত হয় এবং ষোড়শ কি ত্রয়োদশ মাসে তাহার সেই চেষ্টা ফলবতী হইলে সে ষষ্ঠ অবস্থায় উপস্থিত হয়। প্রায় চতুর্দশ বৎসর

বয়সে শিশু নৈশবস্ত্র পরিভ্যাগ করিয়া কিশোর বয়সে উপস্থিত হয়।

অষ্টবিংশ বা উনত্রিংশ বৎসর বয়সে মানব প্রাপ্ত বয়স্ক হয়। সকল জীবকোষ এক্ষণে পূর্ণ-শক্তির সহিত কার্য্য করিতে থাকে। ইহা জানা আবশ্যক যে জীবকোষ সমূহের ভিন্ন ভিন্ন জীবনকাল আছে। শিরাসমূহ যে জীবকোষ লইয়া গঠিত, তাহার প্রায় সত্তরবর্ষ জীবিত থাকে। পক্ষাণ্ডের রক্তের লোহিত বর্ণ জীবকোষ সমূহ দুই কি তিন বৎসরের অধিককাল জীবিত থাকে না; সুতরাং তাহার পুনঃ পুনঃ নব নব ভাগে বিভক্ত হয়। যে সমস্ত জীবকোষ লইয়া আমাদের দেহের রক্ত প্রস্তুত হইয়াছে, নানা কারণে তাহাদের ক্ষয় হইলে, দেহ রক্ষার জন্ম পুরাতন জীবকোষ সমূহ ভাঙ্গিয়া চুরিয়া কোটা কোটা নূতন জীবকোষ সমূহের উৎপত্তি হইয়া থাকে। এইরূপ পুরাতন ভাঙ্গিয়া নূতনের উৎপত্তি জীবন ব্যাপী।

জীবনের শেষ অংশ প্রায় ষাট বৎসর বয়সে আরম্ভ হয়। এই সময়ে জীবকোষ সমূহের স্ব স্ব কার্য্য সাধনে অবসাদ আসিয়া থাকে এবং দৈহিক শক্তি হ্রাস পাইতে থাকে। জীবকোষের শক্তি থাকে না; তাহার ভাঙ্গিয়া চুরিয়া নবভাবে গঠিত হয় না এমন কি দৈহিক কোনও ক্ষতি হইলে তাহারও পূরণের জন্ম জীবকোষ গণের চেষ্টা থাকে না। শীঘ্রই হয় ত এমন অবস্থা আগমন করে যখন দেহের যন্ত্রবিশেষ স্বকার্য্য সাধনে অপারক হয়, এবং সমস্ত দেহের মৃত্যু উপস্থিত হইয়া থাকে। কারণ পূর্বেই বলা হইয়াছে যে দৈহিক যন্ত্রসমূহের সহযোগিতার উপর দেহের জীবন নির্ভর করে;

একটি বিকল হইলে অগাধ যন্ত্রণা আর কার্য্য করিতে পারে না।

জীবনের এই ইতিহাসের আসল কথা সংক্ষেপে এইরূপে বলা যাইতে পারে। জীবকোষ সমূহ পুনঃ পুনঃ ভাঙ্গিয়া নূতন ভাবে গঠিত হইলে দেহ বৃদ্ধি পাইতে থাকে; এই বিভাগের দ্বারাই একটি জীবকোষ কোটি কোটি ভাগে বিভক্ত হইয়া প্রাপ্ত বয়স্কের জীবনের স্থিতি করিয়া থাকে। মানব জীবনের প্রথমাবস্থায় পুনঃ পুনঃ যিভক্ত হইয়া জীবকোষ সমূহ নব নব শক্তি সঞ্চয় করে, কিন্তু বয়সের বৃদ্ধির সঙ্গে এই ভাঙ্গন গঠন ক্রমশঃ বন্ধ হইয়া যায়। ষষ্ঠ বৎসর বয়সে এই ক্রিয়া প্রায় বন্ধ হইয়া যায়। সুতরাং এই বয়সে কোনও দৈহিক ক্ষতি হইলে তাহা সহজে পূরণ হয় না।

মানব পূর্ণাঙ্গ হইবার পর কোনও দৈহিক ক্ষতি হইলে তাহা পূরণ করিবার পরও যদি ক্রমাগত জীবকোষ সমূহের ভাঙ্গন গঠন চলিতে থাকে, তবে তাহার ফল বিষময় হয়; দেহের অভ্যন্তরে কঠিন মাংস পিণ্ড প্রস্তুত হয়, প্রায়ই ইহা Cancer নামক চূৰ্ণ ক্ষতে পরিণত হয়।

কিন্তু এক প্রকার জীবকোষ আছে যাহাদের কোনও পরিবর্তন হয় না। তাহারা কোনও বিশেষ কার্য্যের ভার লয় না। জন্মাবধি উহারা এক প্রকার ভাবেই থাকে; তাহারা অগাধ জীবকোষ হইতে পৃথক থাকিয়া যায়; উহাদের নাম germ cells, প্রত্যেকেরই অভ্যন্তরে মনুষ্যদেহ গঠনোপযোগী বস্তু সমূহ বর্তমান আছে; তাহারা বিভক্ত হইয়া কোটি ২ সংখ্যায় পরিণত হয়; কিন্তু তাহাদের আকারের বা কার্য্যের কোনওরূপ পরিবর্তন হয় না।

জীবনতত্ত্ববিদের নিকট ইহাদের মূল্য অনেক।

এই সকল germ cells দেহ নিষ্কাশে ব্যস্ত থাকে না; তাহাদের অভ্যন্তরে অনন্ত জীবনের শক্তি নিহিত থাকে। যে জীবকোষ সমূহ লইয়া দেহ গঠিত হয় তাহাদের ধ্বংস হইলেও germ cells সমূহের ধ্বংস হয় না। দেহ প্রস্তুতকারী বীজকোষ সমূহ বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয়; জীর্ণ বস্তুরূপে গ্ৰাসিত হইয়া উহাদিগকে পরিত্যাগ করে, কিন্তু germ cells পুত্র বা ভবিষ্যৎ বংশধররূপে নূতন দেহ প্রাপ্ত হইয়া নব নব ক্ষেত্রে কার্য্য করিতে থাকে। এই জন্য আমাদের শাস্ত্রে যে লেখা আছে “আত্মাবৈ পুত্র নামাসি”—তাহা অতি সত্য কথা। ইহাদের শেষ নাই, ইহাদের মৃত্যু নাই। যতদিন কাহারও বংশ থাকে ততদিন তাহারা জীবিত থাকে, পিতাকে পরিত্যাগ করিয়া উহারা পুত্রকে আশ্রয় করে।

মনুষ্যদেহকে ঘটিকা যন্ত্রের সহিত তুলনা করা যাইতে পারে। দম্ দাঁড়, কার্য্য চলিবে; দম্ ফুরাইলে উহারা শ্রান্ত হইয়া পড়ে। আর চলিতে পারে না। কোনও ঘড়ির দম্ একদিনে ফুরাইয়া যায়; কোনও ঘড়ির দম্ সপ্তাহ চলে; কোনও ঘড়ি বা দম্ দিলে মাসাবধি চলিতে পারে। কোনও জন্তু সারমেয় জাতির ন্যায় পঞ্চদশ বৎসর পরে মৃত্যুমুখে পতিত হয় তাহাদের যে দম্ দেওয়া হইয়াছে তাহার কার্য্যকাল পঞ্চদশ বৎসর। মনুষ্যদেহের দম্ প্রায় সত্তর বৎসরে ফুরাইয়া যায়। মনুষ্যদেহে এই সত্তর বর্ষব্যাপী দম্ কে দেয়। germ cells এই দম্ দিয়া থাকে, কারণ অন্যান্য জীবকোষ সমূহ ভিন্ন ২ কার্য্যে ব্যাপৃত থাকিয়া কার্য্য করে; তাহারা পৃথক ভাবে কার্য্য করিতে পারে না— তাহাদের জীবনের জন্য সহযোগীতা আবশ্যিক।

কেবল একমাত্র উপায়ে দেহ আবার নবীভূত

হইতে পারে। সপ্ততিবর্ষ দেহের অস্তিত্বের স্বাভাবিক ও সাধারণ সীমা ; ইহার পর যদি দেহকে আবার আর এক যুগ জীবিত রাখিবার প্রয়োজন হয়, তবে তাহার একটিমাত্র উপায় আছে। জীবকোষ ক্রমাগত বিভক্ত হইয়া শিশু, কিশোর ও প্রৌড়ের দেহকে পূর্ণাঙ্গ করে কিন্তু এই দেহকে ইহার সাধারণ সীমার পরও আবার নবীভূত করিবার প্রয়োজন হইলে, বিপরীত ব্যবস্থার প্রয়োজন হয়। জরা আসিবার উপক্রম হইয়াছে, বৃদ্ধ দেহ ক্রমে নিস্তেজ হইতেছে। উহাকে আর এক যুগ বাঁচাইতে চাও ? জীবকোষের মিলনে তোমার দেহ আবার নবীভূত হইবে। তুমি ধ্বংস হইলেও তোমার বংশধরে তোমার দেহ পুনরায় নূতন হইয়া কার্য আরম্ভ করিবে। কেবল germ cellsএ ইহা সম্ভব—অন্য জীবকোষে ইহা সম্ভব নয়। দুই জীবকোষের সম্পূর্ণ মিলনে, আর একটা জীবকোষের উৎপত্তি হয়, কিন্তু তাহাতে দম্ দেওয়া থাকে ; নূতন জীবকোষ এই ‘দমের’ জোরে ঘটিকায়ন্ত্রের ন্যায় চলিতে থাকে। তোমার দেহ তোমার পুত্রে নবীভূত হইয়া আবার সপ্ততিবর্ষ চলিতে থাকিবার সম্ভাবনা লাভ করিল।

খ্রী: ১৬৫১ অব্দের পর হইতে শারীরতত্ত্ববিদগণ অবগত আছেন যে সমস্ত germ cells অনন্তবর্ষ ব্যাপী ; ইহাদের পূর্বপুরুষ ছিল, সেই পূর্বপুরুষ পরম্পরা হইতে তাহারা ক্রমাগত একজনকে ত্যাগ করিয়া অন্তদেহকে আশ্রয় করিয়া আসিতেছে। সুতরাং তাহাদের মৃত্যু কোথায় ? বহুযুগ পরেও তোমার দেহ জীবিত থাকিবে—তোমার বংশধরগণকে আশ্রয় করিয়া। তোমার সহিত অতীতকালের পূর্বপুরুষগণের সংযোগ রহিয়াছে।

আমাদের দেহে আমাদের পূর্বপুরুষগণ জীবিত রহিয়াছেন। প্রত্যেক মনুষ্যদেহ অনন্তকাল ধরিয়া চলিয়া আসিতেছে—তবে germ cells গণের ক্রমিক ধারা। প্রত্যেক ধারা বা series কোটা ২ বৎসর ধরিয়া একজনের পর, আর একজনকে আশ্রয় করিয়া আসিতেছে। তোমার দেহের মৃত্যু নাই। এমন মনুষ্যদেহ প্রাপ্ত হওয়া গিয়াছে যাহা একলক্ষ পঁচিশ হাজার বৎসর পূর্বের জীবিত ছিল—তুমি আমি তখনও জীবিত ছিলাম। তবে প্রাগৈতিহাসিক কালের দেহের সহিত আমাদের দেহের কিছু পার্থক্য আছে, যদিও এই দেহ সেই পূর্বপুরুষগণের দেহের প্রতিকৃতি। তবেই দেখা যাইতেছে যে germ cells পরিবর্তনশীল কিন্তু সেই পরিবর্তন অতিশয় মৃদুগামী।

ভূতত্ত্ববিদগণ বলেন যে এই প্রাগৈতিহাসিক কালের বহু পূর্বের পৃথিবীতে কোনও মানব ছিলনা ; ইহা কেবল মানবের জীবগণের আবাস ভূমি ছিল। কিন্তু সে সময়েও আমরা animal germs রূপে জীবিত ছিলাম। এই জীবকোষ সমন্বিত দেহ তবে পূর্বপুরুষগণের মধ্য দিয়া যে আদিকালে এই গ্রহে প্রথম জীবের আবির্ভাব হইয়াছিল তখনও জীবিত ছিল !! আমাদের অতীত ইতিহাসের প্রায় অস্ত নাহি। ভবিষ্যৎ কোথায় ? এই জীবকোষ সমূহের গতি অব্যাহত। তাহারা অতীত কালে অসংখ্য পরিবর্তনের মধ্য দিয়া বর্তমান আকার প্রাপ্ত হইয়াছে। পরিবর্তন এখনও চলিতেছে পরেও চলিবে ; ভবিষ্যৎ কোথায় কে বলিতে পারে ? তবে আশা করা যায় যেমন হইয়া আসিয়াছে সেইরূপ না হইবার বিশেষ কোনও কারণ নাই। যুগ-যুগান্তরের পরেও আমরা জীবিত থাকিব—এবং এতদপেক্ষা উন্নততর আত্মার জন্য আরও মৃদুশ ও সুন্দর সৌখ্যবলী নিৰ্মাণ করিতে থাকিব।

বাঙলায় কলেরা।

ডাঃ শ্রীকৃষ্ণবিহারী মণ্ডল।

বহুকাল ধরিয়া বঙ্গদেশে হইতে একমাত্র কলেরা রোগে অনেক লোকক্ষয় হইতেছে। ১৮১৭ সালে যশোহর জিলায় প্রথমে কলেরা রোগের সূত্র পাত হয় এবং ক্রমশঃ উহা পৃথিবীর চারিধারে ছড়াইয়া পড়ে। ফলে বঙ্গদেশই কলেরার জন্মভূমি বলিয়া ধাৰ্গা হইয়াছে। ১৮৯০ সাল হইতে এখন পর্য্যন্ত প্রায় ৩০ লক্ষ্য লোক অকালে এই ভীষণ রোগের হাতে প্রাণ বিসর্জন দিয়াছে। কয়েক বৎসর ধরিয়া প্রতি বৎসরে প্রায় এক লক্ষ্য লোক এই মারাত্মক রোগে মারা যায় এবং জিলা স্বাস্থ্য পরিদর্শক (District Health Officer) নিযুক্ত হওয়ার পর হইতে এই সংখ্যা ক্রমশঃ কমিয়া আসিতেছে। ১৮২৬ সালে প্রায় ৬০ হাজার লোক এই রোগে প্রাণ ত্যাগ করে। এই ভীষণ মৃত্যুর তালিকার ভিতর, একটা বিশেষ হৃদয় বিনারক ঘটনা এই যে, মৃত ব্যক্তি দিগের ভিতর প্রায় শতকরা ৭৫ জনের বয়স ২০ হইতে ৪০ বছরের মধ্যে ছিল। আর একটা শোচনীয় কথা এই যে এই ভীষণ রোগ হইতে নিষ্কৃতি পাওয়া বিশেষ সহজ সাধ্য এবং ইহার পন্থা ত্রীশ বৎসর পূর্বের এই বাঙলা দেশেই প্রথম আবিষ্কৃত হয়।

দৌনেমা ও জাপানী গণের একান্ত চেষ্টায় যান্ত্রিক ও কোরিয়া দ্বীপ হইতে কলেরা রোগ একবারে উচ্ছেদিত হইয়াছে। ইন্দোচিনে ফরাসীগণ এই বিষয়ে যথেষ্ট উন্নতি লাভ করিয়াছেন। এইরূপ কৃত কার্য-তার মূলে “কলেরা টিকা”। ১৮৮৫ সালে বিখ্যাত পণ্ডিত ফেরান্ (Ferran) এই টিকা আবিষ্কার করেন। ১৮৯৩ সালে হাফ্কিন (Haffkine)

এই টিকার ফল উপলব্ধি করিয়া, ১৮৯৬ সালের ভিতর আসাম ও বঙ্গদেশে প্রায় ৭০ হাজার লোককে তিনি এই কলেরা টিকা দিয়া দেন। কলিকাতার কোন অংশের ৭১টা বাড়ীর কয়েক জনের ভিতর এই টিকা দিয়া উহার ফল লক্ষ্য করিবার জন্ত দুই বৎসর অপেক্ষা করেন। ঐ ৭১টা বাড়ীর লোক সংখ্যা ১০৫৬ জন এবং উহাদের ভিতর ৪০২ জনকে এই টিকা দেওয়া হয়। দুই বৎসরের ভিতর ঐ ৭১টা বাড়ী হইতে প্রায় কলেরা রোগে ৮৩ জনের মৃত্যু ঘটে। মৃত ব্যক্তি দিগের ভিতর মাত্র ১২ জনের টিকা দেওয়া ছিল। এবং এই ২ জনের ভিতর ৫ জনের কেবল মাত্র মৃত্যুর ৪দিন পূর্বের টিকা দেওয়া হয়। তাঁহার এই টিকা দেওয়ার ফলে, মৃত্যু সংখ্যা শতকরা ৭২টা করিয়া কমিয়া গিয়াছিল। কিন্তু দুঃখের বিষয়ে এই যে জন সাধারণের ভিতর ইহার কার্য কারিতা পরীক্ষা করা হয় নাই; নতুবা যান্ত্রিক ও কোরিয়ার স্থায় আমাদের দেশ এই ভীষণ রোগের হাত হইতে নিষ্কৃতি পাইলেও পাইতে পারিত। কিন্তু বাঙলার দুর্ভাগ্য বোম্বাইয়ে ম্লেগ হওয়ায় হাফ্কিন সাহেবকে বাঙলা পরিত্যাগ করিয়া বোম্বাইয়ে বাইতে হয়।

ভারতবর্ষ হইতে হাফ্কিনের কার্য এই স্থলে শেষ হইলেও, ইহার উপকারিতা পৃথিবীময় ছড়াইয়া পড়ে। ১৯০২ সালে জাপানে এই মহামারির এক ভীষণ প্রকোপ দেখা দেয় এবং এই কলেরাটিকার ফলে প্রায় শতকরা ৮০ জন মৃত্যুমুখ হইতে প্রাণ বাঁচাইতে সমর্থ হইয়াছিল। বালকান যুদ্ধে দেখা গেল যে যদি প্রতি ব্যক্তিকে দুইবার ঐ কলেরাটিকা

দেওয়া হয়, তাহা হইলে বিপদ হইতে সম্পূর্ণ নিশ্চিন্ত হইতে পারা যায়। ১৯১৪ সালে বাটাভিয়া (Batavia) নগরে যখন এই রোগের ভীষণ প্রাদুর্ভাব হয় তখন নগরের সমুদয় চিকিৎসকের সাহায্যে গভর্ণমেন্ট সাড়ে তিন লক্ষা লোকের ভিতর, দুই লক্ষ দশ হাজার লোককে ১৫ দিনে ঐ কলেরা-টিকা দিতে সমর্থ হন। আর আমাদের দেশে হাজার হাজার লোক অকালে এই রোগে প্রাণ বিসর্জন দিতেছে, এবং সরকারের ঐ রোগ নিবারণ করিবার যে কিরূপ চেষ্টা তাহা সহজেই হৃদয়ঙ্গম করিতে পারা যায়। গত যুদ্ধে সরকার বাহাদুর সৈনিকগণের ভিতর এই টিকা দিবার ব্যবস্থা করিয়া ছিলেন।

আশ্চর্যের বিষয় এই, যে স্থান হইতে এই সচল কল প্রস্তুত ওষধ আবিষ্কৃত হইয়াছিল, সেই স্থানে ইহার কার্য কারিতা বিশেষ ভাবে প্রচার করা হয় নাই। পৃথিবির আর কোথাও এই রোগে এত লোক আকালে প্রাণ দান করেনা, তথাপি রোগ নিবারণে যত্নপরিকর হইতে অগ্রাই দেখা যায়। কয়েক বৎসর পূর্বে আসামের সাধারণ স্বাস্থ্য পরিদর্শক (Director of Public Health, Assam) ইয়ং সাহেবের সাহায্যে চা বাগানের বিদেশ হইতে আগত কুলি দিগকে এই টিকা দেওয়া হয়। পর বৎসর বাঙলায় ইহার কার্য কারিতা প্রচার করিবার একবার চেষ্টা হয়। প্রথম প্রথম কেহই ইহার কার্য কারিতা মামিয়া লইতে চান নাই; কিন্তু কালে ইহার ফল দেখিয়া লোকে ক্রমশঃ ইহার প্রতি আকৃষ্ট হইতে থাকে। অধুনা সাধারণের ভিতর টিকা লইবার ইচ্ছা বর্দ্ধিত হইয়াছে এবং ভারতের অন্যান্য সমুদয় প্রদেশ অপেক্ষা বাঙলায় অধিক

টিকা দেওয়া হয়। ১৯২৬-২৭ সালে কেবলমাত্র বাঙলার ৩ লক্ষ ২০ হাজার সি, সি, ভ্যাক্সিন ব্যবহৃত হইয়াছে।

স্বাস্থ্য পরিদর্শকগণ (Health Officers) কয়েক বৎসর এই ভেক্সিন (Vaccine) ব্যবহার করিয়া যে রিপোর্ট দিয়াছেন তাহা হইতে কয়েকটি হৃদয়গ্রাহী ঘটনা লিখিতেছি। ১৯২৭ সালে চব্বিশপরগণার অন্তঃপাতী দোগেছিয়ার নিকটবর্তী নারায়ণপুর গ্রামে ভীষণ কলেরা রোগ দেখা দেয়। ঐ সময় কলার চিকিৎসা করিবার জন্য ঐ স্থলে একটি চিকিৎসা কেন্দ্র খোলা ছিল। কেন্দ্রস্থ চিকিৎসক গণের সাহায্যে গ্রামের সমুদয় লোককে এই টিকা দেওয়া হয়; কেবল মাত্র একজন কোন মতেই এই টিকা লইতে স্বীকার হন নাই। টিকা লইতে অস্বীকৃত হওয়ায় ২৪ ঘণ্টার মধ্যে কেবল মাত্র তাঁহাকে কলেরায় প্রাণ দান করিতে হয়। ফলে, চতুষ্পার্শ্বস্থ চারি পাঁচ খানি গ্রাম হইতে বহু লোক এই টিকা লইতে আসে। নোয়াখালিতে একটি দুই বৎসরের বালিকা এই টিকা লইতে নিষিদ্ধ থাকায়, কলেরায় প্রাণ হারায়। মেদিনীপুরে একবার কলেরার টিকা দিতে আরম্ভ করা হয়; কিন্তু স্থানীয় এক কবিরাজ সাধারণের ভিতর ইহার বিরুদ্ধে প্রচার করিতে থাকেন। দুর্ভাগ্য ক্রমে তাঁহার কলেরা হয় এবং নানা প্রকার বিরুদ্ধাচরণ সত্ত্বেও তাঁহাকে ইহলীলা সংস্করণ করিতে হয়। পর্দা প্রথার ভয়ে রাজসাহী জীলার মুসলমান রমণাগণ এই কলেরা টিকা লইতে পারেন নাই। কিন্তু পুরুষ অপেক্ষা নারীর অধিক মৃত্যু দেখিয়া, নারী-দিগকে টিকা লওয়াইতে বাধ্য হন।

রামপুর বোয়ালিয়া এই গ্রামটি নগর হইতে

একটি বড় সদর রাস্তা দ্বারা পৃথক করা হইয়াছে। একবার ঐ গ্রামে কলোরা আরম্ভ হয়। জিলা স্বাস্থ্য পরিদর্শক সংবাদ লইয়া গ্রামে আসেন এবং সমুদয় গ্রামবাসীকে টিকা দিয়া দেন। কিন্তু নগর-বাসী দিগকে টিকা দিতে আসিলে, তাঁহারা অস্বীকৃত হন। মিউনিসিপালিটির হেলথ অফিসার এই টিকার গুণাগুণ বিচার করিয়া কেবলমাত্র স্থানীয় পুষ্করিণা গুলিতে ক্লোরিন (Chlorine) দিতে থাকেন। ফলে গ্রাম ত্যাগ করিয়া রোগ সহরে

দেখা দিল। তখন হেলথ অফিসার ইহার গুণ উপলব্ধি করিয়া টিকা দিতে যত্ন পরিকর হন।

উপরোক্ত ঘটনাগুলি হইতে কলোরা টিকার কার্য্য কার্য্যতার যথেষ্ট প্রমাণ পাওয়া গেল। যেমন করিয়া দীনেমা ও জাপানীগণ তাঁহাদের অধিকৃত দেশ হইতে এই ভীষণ মহামারীকে নির্বাসিত করিয়াছে, সমবেত চেষ্টায় হয়ত বাঙলা হইতে তেমন করিয়া উহাকে অগস্ত্য যাত্রা করাইতে পারা যায়।

ছেলেদের পক্ষে দুধের উপকারীতা

শ্রীমতী চিত্রলেখা গাঙ্গুলী

বালক বালিকাদিগের খাওয়ার বিষয় সবিশেষ জানবার জন্য লণ্ডনের মেডিক্যাল রিসার্চ কাউন্সিল (Medical Research Council) হইতে অনুসন্ধান করিয়াছিলেন তাহাদের খাওয়ার তালিকার ভিতর দুধ ও একটি বিশেষ পরীক্ষা করবার জিনিষ ছিল। ২২০ জন বালকদের লইয়া এই অনুসন্ধান করা হয়।

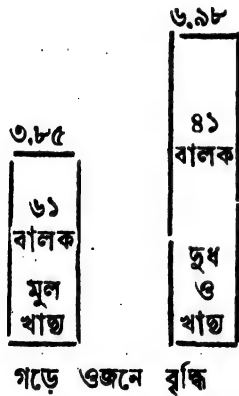
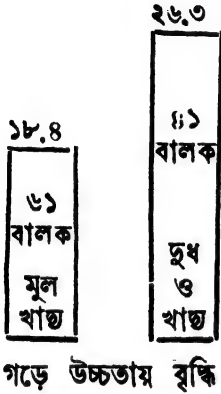
ছোট ছোট জন্তু জানোয়ারের উপর খাদ্য দ্রব্যের আপেক্ষিক গুণ (relative value) জানিবার জন্য শত শত পরীক্ষা ভিন্ন দেশে করা হয় কিন্তু অনেক গুলি বালক লইয়া অনুসন্ধান এই প্রথম।

অনেক অনুসন্ধান করিয়া স্থিরীকৃত হয় যে মানুষের বয়স, ওজন ও কাজ করার উপর খাওয়ার পরিমাণ নির্ভর করে। খাওয়ার কোন কোন উপাদান

অর্থাৎ সর্করা জাতীয় (Carbohydrate) ছান। জাতীয় (Protein) ও স্নেহ জাতীয় (fat) ও ধাতব পদার্থ—কাহার পক্ষে কতটা প্রয়োজক তাহাও নির্দ্ধারিত হইয়া গিয়াছে এই নির্দ্ধারিত পরিমাণ আহাৰ্য্যের নাম “মূল খাদ্য” (Basic diet) এই বালকদের এই মূলখাদ্যের প্রত্যহ বদলাইয়া দেওয়া হইত যাহাতে একঘেয়ে আহাৰ্য্যে অরুচী না হয়। আলু, রুটী, মাংস, স্ককর মাংস, মাছ, কীমা, পিটা, কোপী বীট, বীম, পায়স, লেটুস গুড়, চিনী, পনীর মাখম, জ্যাম, কিসমিসের বা চালের পুড়িং, কেক ও কোকো (যাহাতে সামান্য ২½ ছটাক দুধ দেওয়া থাকে) এই সকল খাদ্য দ্রব্য হইতে তাহাদের হিসাব করিয়া আহাৰ্য্য প্রস্তুত হইত।

লণ্ডনের উপরিউক্ত পরীক্ষায় ২২০টি বালকদের ভিতর ৬১ জনকে ‘মূল খাদ্য’ (Basic diet)

দেওয়া হয়। ইহাতে প্রত্যেককে তাহাদের ক্ষুধা নিবারণ ও বৃদ্ধির জন্য উপযুক্ত পরিমাণ খাদ্য নির্দিষ্ট ছিল। প্রথম বৎসর এই বালকগুলি গড়ে ১-৮৪ ইঞ্চি লম্বা হইয়া ছিল ও ওজনে গড়ে ৩-৮৫ পর্য্যন্ত বাড়িয়া ছিল।



এই দলে ৪১ জন ছিল ও যতটা সম্ভব প্রথম দলের সমান বালক লইয়া এই দল গঠিত হয়। এই বালকগুলি গড়ে ২,৬৩ ইঞ্চি লম্বায় ও গড়ে ৬,৯৮ পাউণ্ড ওজনে বাড়ে। অতএব দেখা গেল যে “মূল” খাদ্যের অপেক্ষা দুগ্ধ সমেত খাদ্যে শতকরা ৪২% লম্বায় ও ৮১% ওজনে অধিক বৃদ্ধি হইয়াছে।

এই ওজন ও দৈর্ঘ্যে বৃদ্ধি কেবল যে খাবার তার-তম্যে হইয়াছিল তাহা নিশ্চয়ই কারণ সব বালকই একই রকম বাসস্থানে ছিল তাহাদের এক রকম কার্য্য করতে হত ও সকল রকমেই তাহাদের একই অবস্থায় রাখা হইত কেবল এক দলকে অতিরিক্ত দুগ্ধ দেওয়া হইত।

ইহা দেখা গিয়াছিল যে দুগ্ধ ব্যবহারকারী বালক গণের শরীর অগ্ধদের অপেক্ষা উন্নত ছিল। ১৮ মাস পরেও বাহিরের যে কোনও লোক সহজেই তাহাদের শরীরের উন্নতি ও মানসিক অবস্থা দেখিয়া বুঝিতে পারিত যে, এইখানে দুই দল বালক আছে বলা বাহুল্য যে দুগ্ধ ব্যবহারী ছাত্ররা স্বকপূর্ণ বলিষ্ঠ ও সকল বিষয়েই উপযুক্ত মনে হইত।

আর এক কথা—সেই অঞ্চলে সে বৎসর যতটা

আর একটি দল বালকদের উক্ত ‘মূল খাদ্য’ রোগ দেখা গিয়াছিল এই দুগ্ধপায়ী ছাত্রদের তাহা ছাড়া প্রত্যেককে ১ পাঁট করিয়া দুগ্ধ দেওয়া হয়। অপেক্ষা কম রোগ হয়।

হিমো-স্মার্গা প্যারিলা হিমোজেন উইথ

গোল্ট (স্মার্গ) ও আয়ো ডাইজ্‌ড্‌ স্মারস্‌পারিলা ।

উশদংশ (সিফিলিস) স্মায়ুর বিকার, রক্তদ্রুষ্টি
বাত ইত্যাদি সহ রক্তহীনতায় ইহার তুল্য ঔষধ
নাই ।

সিরাপ হিমোজেন উইথ লিভার একষ্ট্রাক্ট ।

বহু গবেষণার ফলে, মিনিট্‌ ও মার্ক প্রভৃতি
খ্যাতনামা বিজ্ঞানবিদ লিভার একষ্ট্রাক্ট নামক
রক্তহীনতার আশ্চর্য্য মহৌষধ আবিষ্কার করিয়াছেন
এ লিভার একষ্ট্রাক্ট সিরাপ হিমোজেনের সহিত
মিশ্রিত থাকায় এই ঔষধটি সর্বপ্রকার রক্তশূণ্যতাই
আশ্চর্য্য ফলদায়ক ।

হিমো-মণ্ট্‌ ।

(হিমোজেন উইথ মণ্ট একষ্ট্রাক্ট)

সিরাপ হিমোজেনের সহিত মণ্ট একষ্ট্রাক্ট
মিশ্রিত হওয়ায় এই ঔষধটি সুপাচ্য ইহয়া
রক্তহীনতার আশ্চর্য্য ফলদান করে ।

ম্যারো হিমোজেন্‌ ।

(হিমোজেনে উইথ বোন ম্যারো স্প্লীন
একষ্ট্রাক্ট মণ্ট ইত্যাদি)

রক্তশূণ্যতায় মজ্জা (bone marrow) ও
স্প্লীন একষ্ট্রাক্ট হিমোজেন অত্যশ্চর্য্য
উপকারী ।

THE
BENGAL
IMMUNITY
Co. Ltd.

(Estd. 1919)

The Premier-Organisation in
India for the manufacture
of Sera, Vaccines and
Injection Products.

Laboratory fitted with up to-
date apparatus.

টেলিগ্রাম; 'INJECTULE'

বেঙ্গল ইমিউনিটি কোং
লিমিটেড

স্থাপিত—১৯১৯ ।

ভারতে সর্বপ্রথম ও সর্বশ্রেষ্ঠ

সিরাপ Serum). ভ্যাক্সিন্‌ (Vaccine)

—এং নানাবিধ—

ইন্জেক্সনের (Injection) ঔষধ

প্রস্তুত কারক ।

মূল্য তালিকা ও অল্প বিবরণের জন্য নিম্ন ঠিকানায় পত্র লিখুন :—

১৩৩নং শ্রমতলা স্ট্রীট, কলিকাতা ।

রক্তহীনতা এবং তাহার প্রতিকার

রক্তহীনতায় এ যাবৎ লৌহ ঘটিত ঔষধ (আয়রন) ব্যবহার করা হইতেছে। নানা প্রকার পরীক্ষা এবং বহু গবেষণা ও অনুসন্ধানের পর দেখা যাইতেছে যে লৌহ ঘটিত ঔষধ সহজে হজম হয় না। অধিকন্তু অজীর্ণ সৃষ্টি করে। খ্যাতনামা চিকিৎসক-গণ পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছেন যে রক্ত কণিকা হইতে প্রস্তুত হিমোজেনের সহিত রক্তদোষনাশক ও রক্ত পরিষ্কারক ঔষধ মিশাইয়া রোগীকে দিলে অতি সত্ত্বর রোগীর দেহে নূতন রক্তকণিকা গঠিত হয় এবং সঙ্গে সঙ্গে রক্তহীনতা ও আনুসঙ্গিক দুর্বলতা ও অগ্ন্যাগ্ন উপসর্গ দূর হইয়া যায়। সত্ত্বর রক্তকণিকা হইতে প্রস্তুত সিরাপ হিমোজেন নানা প্রকার রক্ত পরিষ্কারক ঔষধের সঙ্গে মিশাইয়া দেওয়াতে হিমোজেন ও হিমোজেনের বিভিন্ন কম্পাউণ্ডগুলি অবস্থান্তরে ব্যবস্থা করিয়া রক্তহীনতায় ও দুর্বলতায় বিশেষ ফল পাওয়া যাইতেছে।

সিরাপ হিমোজেন রক্তহীনতায় সর্বোত্তম ঔষধ।

দীর্ঘকাল রোগ ভোগের পর রক্তহীনতা দুর্বলতা, এবং অগ্ন্যাগ্ন জটিল উপসর্গ দূর করিবার জন্য বহু গবেষণা ও পরীক্ষার ফলে সদ্য রক্তকণিকা হইতে সিরাপ হিমোজেন প্রস্তুত হইয়াছে। হাঁস-পাতালে রোগীদিগকে ব্যবহার করাইয়া এবং পরে তাহাদের রক্ত পরীক্ষা করিয়া দেখা গিয়াছে যে অগ্ন্যাগ্ন ঔষধ অপেক্ষা ইহা দ্বারা সত্ত্বর অধিক পরিমাণে রক্ত গঠিত হয়।

রেডিও হিমোজেন উইথ ভিটামিন কম্পাউণ্ড।

রক্তহীনতা ও তৎসহ স্নায়বিক দৌর্বল্য, শরীরের স্বাভাবিক পরিপুষ্টির অভাব জনিত ক্ষীণতা, পুরাতন ফুসফুসের পীড়া, খাণ্ডাভাব জনিত দুর্বলতা

ও কাজে অক্ষমতা, ক্লান্তি, সর্বদাঙ্গীন অবসাদ প্রভৃতি উপসর্গে ইহা অমোঘ ঔষধ।

সিরাপ হিমোজেন উইথ নরম্যাল সিরাম।

রক্তহীনতার সহিত অজীর্ণ অগ্নিমান্দ্য বর্তমান থাকিলে, বিশেষতঃ যক্ষ্মা প্রভৃতি ক্ষয় প্রবণ ধাতুতে ইহা সমধিক উপযোগী।

সিরাপ হিমোজেন উইথ ফস্ফো লেসিথিন।

স্নায়বিক দুর্বলতা, অবসাদ, ইন্ড্রিয়ের শিথিলতা হিষ্টিরিয়া প্রভৃতি উপসর্গসহ রক্তহীনতা বর্তমান থাকিলে এই ঔষধ অত্যাশ্চর্য ফলদায়ক।

কুইনো হিমোজেন উইথ কুইনাইন কম্পাউণ্ড।

(কুইনাইন আরসেনিক্ নক্লভমিকা, এমন ক্লোরাইড সিনেমিক এলডিহাইড হিমোগ্লোবিন ইত্যাদি)

ম্যালেরিয়া গ্রাহ্য যক্ষ্ম সংক্রান্ত জ্বর ও তজ্জনিত রক্তহীনতা ও দুর্বলতায় অমোঘ ঔষধ।

সিরাপ হিমোজেন-উইথ

হাইপোক্সফাইটস্ কম্পাউণ্ড।

কুইনাইন হাইপোক্সফস্ স্ট্রীকনিন হাইপোক্সফস্

ক্যালসিয়াম ,, পটাসিয়াম্ ,,

আয়রন ,, ম্যাঙ্গানিজ ,,

হাঁপানি, পুরাতন সর্দি কাশি ইত্যাদি, যক্ষ্মা

এবং যাবতীয় ফুসফুস সংক্রান্ত পীড়া সহ রক্তহীনতা

বর্তমান থাকিলে ইহা অতিশয় হিতকারী। অন্তর্নিহিত

ম্যালেরিয়া জীবানু নষ্ট করিতে ইহা অধিতীয়।

এই ঔষধ ম্যালেরিয়া জনিত রক্তহীনতা দূর করিতে

ও ম্যালেরিয়ার পব নূতন রক্ত গঠনে বিশেষ সাহায্য

করে এবং পুনরায় ঐ রোগ দ্বারা আক্রান্ত হইবার

সম্ভাবনা থাকে না।

প্রতিবাদ

ডাঃ শ্রীযুক্ত ব্রজেন্দ্র নাথ গাঙ্গুলী সম্পাদক, “স্বাস্থ্য”

মহাশয় বরাবরেষু

মহাশয়।

আপনার ফাল্গুন সংখ্যার স্বাস্থ্যে “আয়ুর্বেদে বিভিন্নপ্রকার দুগ্ধের গুণ ও তাহার ব্যবহার” শীর্ষক প্রবন্ধে কবিরাজ শ্রীযুক্ত শম্ভু চন্দ্র চট্টোপাধ্যায় মহাশয় বাঙ্গলায় গো দুগ্ধের প্রাচীন, বাঙ্গালার সর্বত্র গরু পাওয়া যায়, জিজ্ঞাসা করিলে বাঙ্গলার সকল লোকেই দুগ্ধ সারবান পদার্থ, বলিবে বাঙ্গালা দেশে দুগ্ধের তুল্য কোন সারবান পদার্থ নাই, ইত্যাদি বাক্য সকল সম্মিলিত করিয়াছেন। কবিরাজ মহাশয় বোধ করি ১০০ শত বৎসর পূর্বের কথা বলিতেছেন, কিন্তু আমরা জানি ও বাঙ্গালা সরকারের রিপোর্টেতে প্রকাশ আছে যে বাঙ্গলার গরু পৃথিবীর মধ্যে দিকৃষ্ট ও বাঙ্গলার গরু গড়ে, দৈনিক $\frac{1}{5}$ মাত্র দুগ্ধ প্রদান করিতে সক্ষম।

তিনিই দেখাইয়াছেন দুগ্ধের নানা গুণ আছে, অনেক রোগের আহারও ঔষধ; কখন কল্পে খাইলে কল্প উপকার হয় ইত্যাদি, কিন্তু বাঙ্গালায় দুধ কোথায়, বাঙ্গালীর অতিবুদ্ধির দোষে অথবা, শৈথিল্যে গরুর কি দুর্দশা হইয়াছে সেই বিষয় যদি কবিরাজ মহাশয় সাধারণকে জ্ঞাত করায় তাহা হইলে মরনোন্মুখ বাঙ্গালীর চৈতন্যোদয় হইলে দেশের কল্যাণ করা হইবে। আপনার “স্বাস্থ্য” উক্ত সংখ্যার ১৩ পৃষ্ঠায় পাঠকের দৃষ্টি আকর্ষণের জন্ত, যে বচন উল্লেখ করিয়াছেন যথা “মমে রাখিবেন প্রতি মিনিটে একটা করিয়া গরু রপ্তানি হয়; আমাদের শিশুরা দুধ না পাইয়া রোগে ভুগিয়া মরে। সমবেত চেষ্টিয়া গো-রপ্তানি নিবারিত হইতে পারে” এই বচন উল্লেখ করিয়া

আমি বলিতে চাই যে উহা সত্য নহে, বাঙ্গালা দেশে গরুর সংখ্যা হ্রাস হয় নাই, দুগ্ধের অভাবে শিশুরা রোগে ভুগিয়া মরিতেছে ইহা পরম সত্য, বাঙ্গালার গাভি সকল দেশের লোকের অথবা ও শৈথিল্যে অনাহারে অর্দ্ধাহারে দুগ্ধ শূন্য হইয়াছে। কশাইরা মাংস খাইবার জন্ত যদি গো হত্যা করিলে পাপ হয় মনে করিয়া লওয়া যায়, তাহা হইলে হিন্দুরা, যাঁহারা গরুকে অথবা, অত্যাচারে, অনাহারে একেবারে না হউক, তিলে তিলে হত্যা করিতেছেন তাহারা কত বেশী পাপী তাহাদের সেই পাপেই তাহাদের শিশুরা দুগ্ধ হইতে বঞ্চিত হইয়া রোগে ভুগিয়া মরিতেছে ইহা পরম সত্য এবং ইহাই জাতির অকাল মৃত্যুর কারণ; সমবেত চেষ্টিয়া গো রপ্তানি নিবারণ করিলে দুগ্ধের অভাব দূর হইবে না, গরুর সংখ্যা বৃদ্ধি হইবে বটে; কি খাইয়া দুগ্ধ প্রদান করিবে? বরং সংখ্যা কমাইয়া, সমবেত চেষ্টিয়া গো জাতিকে যত্ন পূর্বক পালন করিয়া ভাল Breeding এর ব্যবস্থা করিয়া উপযুক্ত পুষ্তিকর আহারের ব্যবস্থা করিলে তবে দুগ্ধের অভাব মোচন হইবে। জাতি সচেতন না হইলে দুগ্ধের অভাব কেন কোন অভাবই দূর হইবে না, তবে দুগ্ধের অভাব মোচন করাই প্রথম দরকার। কবিরাজ মহাশয় সত্যই বলিয়াছেন, যতপ্রকার খাদ্য আছে, দুগ্ধই সর্বাপেক্ষা সারবান। দুগ্ধই মানবের জীবন স্বরূপ। যদি দেশে কোন গবেষণার প্রয়োজন হইয়া থাকে তবে উহা জীবন রক্ষার জন্ত গবেষণা। আর সেই গবেষণা, “গো পালন” কারণ জীবন রক্ষার প্রধান বস্তু, দুগ্ধ।

অর্থনাতি হিসাবে গরুর সংখ্যা বৃদ্ধি হইলে গরুর

অবস্থা আরও হীন হইবে কারণ বঙ্গদেশে গরুর সংখ্যা বৃদ্ধি হইয়াছে, কিন্তু গো চারণের জমির পরিমাণ হ্রাস হইয়াছে।

বাংলা সরকারের রিপোর্টে প্রকাশ আর আমারও ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা হইতে বলিতেছি এক একর জমিতে ২টা গরু একবৎসর খাইয়া বাচিয়া থাকিতে পারে মাত্র; তাহাদের পক্ষে পর্যাপ্ত আহার নহে ও সেই ২টা গাভি ৩০০ দিনে ৫০০ সের দুগ্ধ প্রদান করিতে পারে কিন্তু এক একর জমিতে ১৫০ মোন গোবর সার দিয়া গরুর খাচ চাষ করিয়া খাওয়াইলে, উহাতে ৬টা গরু খুব ভালরূপ অর্থাৎ প্রত্যহ ১০ দশ সের হিসাবে একবৎসর খাইতে পারিবে তাহাতে দুগ্ধের পরিমাণ ৪ চারিগুণ বৃদ্ধি হইবে, কারণ সমস্ত দিন অনশনে তাহাদের অনেক শক্তি ব্যয়িত হইয়া থাকে ও সেই জন্য দুগ্ধ বিতরণের শক্তি কমিয়া যায়; দেশে গো চারণের জমি আছে, উহাতে ঘুরিয়া ফিরিয়া বেড়ানর কাজই হইতে পারে।

যেমন শিশুকালে পুষ্টির খাওয়ার অভাব হইলে বয়ঃপ্রাপ্তে হইলে বলশালী হইতে পারে না, যেমন জাতিকে বলবান করিতে শিশু অবস্থা হইতে দুগ্ধ ও দুগ্ধ জাতীয় পদার্থ দিয়া পালন করিতে হইবে তেমনই গো জাতির উন্নতি করিতে হইলে গো বৎস হইতে যত পূর্বদক পালন করিতে হইবে

আর সম্প্রতি একটি কোম্পানী ঠিক ঐ উদ্দেশ্য লইয়া কলিকাতায় প্রবেশ করিতেছেন তাহারা কলিকাতা ইত্যাদি সহরের উৎকৃষ্ট গো বৎস সকল সংগ্রহ করিয়া কৃষিকার্য্য দ্বারা শস্ত ও অন্যান্য খাদ্যদ্রব্য উৎপন্ন করিয়া খাওয়ানর ব্যবস্থা করিবেন—ও সিন্ধু ওহি সহরের কিশ্বা বিলাতি বলশালী জন্তু দ্বারা প্রজনন করাইয়া উৎকৃষ্ট জাতীয় গাভি তৈয়রী করিবেন, ও কোম্পানীর মেম্বর গণ ও সাধারণ ভদ্র গৃহস্থকে সেই সকল গাভি উপযুক্ত মূল্যে প্রদান করিবেন, পরে গাভি দুগ্ধ দেওয়া বন্ধ করিলে কোম্পানী ঐ সকল গাভির পরিবর্তে আর একটি দুগ্ধবতী গাভি প্রদান করিবেন কিশ্বা ঐ মেম্বরগণের গাভি অল্প খরচে রক্ষা করিবার ভার গ্রহণ করিবেন। ঐ কোম্পানীর আর একটি সৎ উদ্দেশ্য এই তাহারা কলিকাতা ইত্যাদি সহরে চায়ের দোকানের মত দুগ্ধের দোকান প্রতিষ্ঠা করিবেন এবং বলশালী বলদ তৈয়রী করিয়া কৃষকদের প্রদান করিবেন যাহাতে কৃষির বহুল উন্নতি হইবে কারণ বাংলা দেশে বলশালী বলদ নাই বলিলেও চলে। বারান্তরে আমি গো পালন সম্বন্ধে কিছু বলিবার চেষ্টা করিব।

ইতি

শ্রীবিভূতীভূষণ মিত্র

শুচি বাই রোগ ।

শ্রীহরেন্দ্রনাথ সিংহ, কবিভূষণ ।

ইছামতী নদী কোলে একখানি ছোট গ্রাম,
কাঁঠাল গাছের সারি তালদহ তার নাম ।
বড়বাড়ী রায়েদের হীরার টুকরা ছেলে,
ফিরিয়া এসেছে দেশে কাল চাটগার মেলে ।
পাড়া মাঝে হাঁক ডাক পড়ে গোল বেশ সাড়া,
পিসী মাসি সকলের বাড়লো কাজের তাড়া ।
করে তারা জ্বালাতন খেয়ে নাও “অমু” সব,
বার বার শুনা যায় এইরূপ কলরব ।
অনিয়ম অত্যাচারে পেট ভার্ ভার্ রাখে,
ছপুর গড়ায়ে যায় তবে ভাত খেতে ডাকে ।
এই ভাব অনিয়মে কিছুদিন কেটে যায়,
আমশয় একদিন শেষে দেখা দিল হয় ।

মা'র আছে শুচিবাই মাসী পিসীদের তাই,
বাড়ীর ভরসা শুধু মাত্র চাকর কানাই ।
“কানু” নিয়ে যায় তারে পায় খানা বারে বারে,
এদিকে বুড়ীর দল মরে ভয়ে অনাচারে ।
পাড়া গাঁয়ে এই রীতি মাঠে বাগ্ছে যেতে হয়,
ওঠাউঠি করানোয় হোলো জীবন সংশয় ।
নিকটে বসে না কেহ নাইবার ভয় বড়,
দূর থেকে খোঁজ লয় ভূমি বাঁচো আর মর ।
শুচি বাই হেতু মোটে সেবা হোলো নাকে ভালো,
বিনা শুশ্রুষায় নিবে গেল জীবনের আলো ।
আপনার জন কাদ ! সারাটি জীবন ভোর,
তোমরা পাবেনা খোলা স্ববগের কোন' দোর ।

শিশু মঙ্গল ।

ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য রক্ষা করিতে হইলে, শিশু ভূমিষ্ঠ হইবার পূর্বে হইতে জননীর স্বাস্থ্যের প্রতি বিশেষ লক্ষ্য রাখিত হইবে । জননীর অন্তঃসত্ত্বা অবস্থায় তাঁহাকে যেন কখনও গুরুতর দৈহিক পরিশ্রম কিম্বা মানসিক চিন্তা করিতে দেওয়া হয় না । শিশু ভূমিষ্ঠ হইবার পূর্বে হইতে জননীকে যত শান্তিপূর্ণ ভাবে এবং স্বাস্থ্য সহকারে বাস করিতে দেওয়া যায়, ভবিষ্যৎ শিশুর পক্ষে ততই মঙ্গল । নবজাত শিশুকে নিজেদের মনের মত করিয়া গড়িয়া তুলিতে হইলে, জননীর যথেষ্ট ভাবে নিশ্বাস বায়ু সেবন, রৌদ্র, পরিষ্কৃত কাপড় চোপড় এবং সাধারণ পুষ্তিকর খাদ্য দ্বারা স্বাস্থ্য রক্ষা করাই পরোক্ষ ভাবে কর্তব্য । অতঃসত্ত্বা অবস্থায়

সাংসারিক অবস্থা যতটা শান্তি পূর্ণ হয় জননীর পক্ষে ততটা মঙ্গল । এই সময় অবস্থায় কুলাইলে, একজন ধাত্রী মনোনয়ন করা আবশ্যিক । তবে, ধাত্রীটী যেন আধুনিক শিক্ষায় শিক্ষিতা হন । অশিক্ষিত ধাত্রীই বহু জননী এবং শিশু মৃত্যুর জন্ম দায়ী । পরিষ্কার ঘর এবং কাপড় চোপড়, উত্তম ভাবে খোঁচ হস্ত এবং পূর্বে হইতে আবশ্যকীয় দ্রব্য গুলির যোগাড়ের দ্বারা অনেক সময় বিপদ হইতে নিরাপদে উদ্ধার হওয়া যায় । এই সময়ে ক্ষতযুক্ত কোন স্ত্রীলোককে মাতা কিম্বা শিশুর নিকট যাইতে দেওয়া বিপজ্জনক ।

স্বাস্থ্যবান্ সন্তানের পক্ষে মাতৃ দুগ্ধই সর্বাঙ্গপেক্ষা উত্তম খাদ্য ; কিন্তু মাতার কোনরূপ অসুস্থতা থাকিলে তাহা হইতে উহাকে বঞ্চিত করা

মঙ্গল জনক। অল্পক্ষণ অন্তর সন্তানকে আহা-
র করান যুক্তিযুক্ত নহে; অন্ততঃ দুই ঘণ্টা কাল
অপেক্ষা করা মঙ্গল জনক। অধুনা বহু পাশ্চাত্য
দেশের জননী তাঁহাদেয় সন্তানকে চারি ঘণ্টা
অন্তর আহা-র করাইয়া থাকেন এবং উহাতে
তাঁহাদের ও সন্তানের স্বাস্থ্যের উন্নতি যথেষ্টভাবে
পরিলক্ষিত হয়। আহা-রের পর শিশুর ইচ্ছানুযায়ী
চামচ দ্বারা জল পান করান মঙ্গল জনক। জল
ফুটাইয়া, সেই জল আবরণ যুক্ত কোন পাত্রে ঠাণ্ডা
করিয়া পান করাইলে তৃষ্ণা নিবারণ ও স্বাস্থ্য রক্ষা
উভয়ই সাধিত হয়। বিশেষতঃ গ্রীষ্মকালে এইরূপ
ভাবে পান করিতে দেওয়া বিশেষ মঙ্গল জনক।
শিশু ক্রন্দন করিলেই যদি আহা-র করান হয়,
তাহা হইলে নানাপ্রকার পেটের পাড়া জন্মিতে
দেখা যায়।

শিশু জন্মাইবার পর হইতে মাতাকে অধিক
আহা-র করিতে হইবে। এই সময় জলপানের প্রতি
দৃষ্টি রাখিতে হইবে, কেন না জননী তৃষ্ণা বোধ
করিলেই, স্তনে দুগ্ধ আসা কষ্টকর হইয়া দাঁড়ায়।
আহা-রে মস্তুর ডাল ও মৎস্যের বন্দোবস্ত করিলে
স্তনে যথেষ্ট দুগ্ধের সঞ্চার হয়। গরু মহিষ
কিন্মা ছাগলের দুগ্ধ পান করা উচিত। এই সকল
দুগ্ধ অপ্রাপ্য হইলে ‘হলিকস্ মিক্’ বিশেষ
প্রশস্ত। লক্ষ্য রাখিতে হইবে যে জননী যেন এই
সময়ে উদেগ কিন্মা অশান্তি ভোগ না করেন।
শিশুকে গলাবন্ধনী দেওয়া কোন মতে উচিত নহে;
উহাতে শিশুর দেহে মারাত্মক জীবাণু প্রবেশ লাভ
করিতে পারে। অনেক সময় এই সকল গলা বন্ধনী
দ্বারা শিশুর মুখ বিকৃতি প্রাপ্ত হয়।

রাত্রি কালে, শীতকাল ব্যতিত অন্ত সকল সময়ে

শিশুকে পৃথক বিছানায় শয়ন করিতে দেওয়া ভাল।
শীতকালে মাতার দেহের উত্তাপ শিশুর নিদ্রার
পক্ষে সাহায্য করে। শিশুকে পৃথক মশারীর
ভিতরে শয়ন করিতে দেওয়া কর্তব্য, কেন না রাত্রে
পুনরায় আহা-র করাইবার আবশ্যক হয় না। যদি
রাত্রে উঠিয়া ক্রন্দন করে, তাহা হইলে দু এক
চামচ ঠাণ্ডা জল দিতে পারা যায়।

শিশুর দাঁত উঠিবার সময় হইলে, সংসারের
সাধারণ খাদ্য গুলি উহাকে অভ্যাস করাইতে
হইবে। এইরূপ অভ্যাস সাধারণতঃ আমাদের
দেশে অমপ্রাশনের সময় হইতে করাইতে দেখা যায়।
শিশুর দাঁত উঠিলে কিন্মা উহাদের নয় মাস কাল
বয়স হইলে, অল্প ডালের সহিত নরম ভাত দেওয়া
উচিত। এই সময়ে হিন্দুস্থানী শিশুদিকে রুটি দিতে
পারা যায় ইহাতে প্রথম হইতে শিশু চিটাইতে শিখে
এবং দাঁত বাহির হইবার পক্ষে ইহা সাহায্য করে।
স্তন দুগ্ধ ছাড়িবার পূর্বে শিশুকে গাভী, মহিষ কিন্মা
ছাগলের দুগ্ধ অভ্যাস করান মঙ্গলজনক। এইরূপ
দুগ্ধ অবশ্য ব্যবহার করিবার পূর্বে ফুটাইয়া লইতে
হইবে। নয় দশ মাস বয়স হইতে শিশুকে সুজী,
সাবু, বালি সিদ্ধ করিয়া আহা-র করিতে দিলে যথেষ্ট
উপকার দর্শে। এই সময়ে ফলের রস কিন্মা ফল
আহা-র করিতে দিলে শিশুর বর্দ্ধনের পক্ষে যথেষ্ট
সাহায্য করে। কলা প্রভৃতি ফল বেশ করিয়া
চটুকাইয়া শিশুকে আহা-র করিতে দেওয়া বিশেষ
ভাবে কর্তব্য। শিশুর দেহের হাড় বাহাতে ভালরূপ
বাড়িতে পারে তাহার প্রতি লক্ষ্য রাখিতে হইবে।
আটা (ময়দা নয়) ও জম্বুর চর্বি আহা-রে শিশু বেশ
সবল হইয়া উঠে ও হাড় বর্দ্ধন কার্য বেশ সুচারুরূপে
সম্পন্ন হইয়া থাকে। সহরবাসীগণ এই বিষয়ে

বড় অসাবধান। তাঁহারা বেশ সাদা ধবধবে চাউল ও আটার পরিবর্তে ময়দা ব্যবহার করিয়া থাকেন। চর্নি জাতীয় খাদ্যের ভিতর দূত কিস্মা মাখন বিশেষ প্রশস্ত, এইরূপ স্থলে কড়লিভার অয়েল বিশেষ উপকার দেয়। দু এক ফোঁটা হইতে আরম্ভ করিয়া এক চা চামচ পর্যন্ত দেওয়া যাইতে পারে যায়। স্মরণ রাখিতে হইবে যে প্রত্যেক বর্ধনযুক্ত শিশুর পক্ষে উপরি লিখিত এই তিনটি পদার্থ বিশেষ উপকারী—(ক) ফলের রস, (খ) ছাঁল সমেত শস্য ও (গ) চর্নি জাতীয় খাদ্য। এই তিনটির ভিতর কোন একটির অভাব হইলে, শিশু বর্দ্ধিত হইতে পারিবে না এবং নানা প্রকার রোগ আসিয়া উহার দেহে আশ্রয় লাভ করিবে।

মুক্ত বায়ু ও সূর্য্য কিরণ ভোগ করা বিশেষ ব্যয় সাধ্য নহে। শিশু এইগুলি হইতে যাহাতে বঞ্চিত না হয় তাহার প্রতি লক্ষ্য রাখিতে হইবে। শিশু যাহাতে মুক্ত বায়ুতে সূর্য্য কিরণের ভিতর বেশ খেলা করিতে পায় তাহার প্রতি দৃষ্টি রাখা প্রত্যেক পিতামাতার কর্তব্য। মুক্ত বায়ু ও রৌদ্র ব্যতীত শিশু ভালরূপে স্বাস্থ্য রক্ষা করিতে পারে না। বিশেষতঃ সকালে ও বৈকালে খেলা জায়গায় শিশুকে ছাড়িয়া দিতে হইবে এবং এই সময়ে বাহিরে আসিলে উহাদের কোন প্রকার বিপদের সম্ভাবনা থাকে না।

শরীর পরিষ্কার রাখিলে ও নির্মল জল ব্যবহার করিলে দেহে রোগ প্রবেশ করিতে পারে না। জল না ফুটাইয়া শিশুকে ব্যবহার করিতে দেওয়া উচিত নহে এবং আটকা খাবার আহার করিতে দিলে অনেক সময় যত্ন পর্ধ্যন্ত হইতে পারে। শিশু মলত্যাগ করিলে

তৎক্ষণাৎ উহা পরিষ্কার করা উচিত, কেন না ঐ মলে মাছি প্রভৃতি বসিয়া উহা আবার শিশুর মুখে কিস্মা খাবারে বসিতে পারে। শিশুকে প্রত্যহ স্নান করান উচিত। স্নানের পূর্বে তৈল মাখান বিশেষ মঙ্গলজনক। স্নানের সময় গরম জল ও সাবান ব্যবহার করা বিশেষ প্রশস্ত; অন্ততঃ দিনে একবার শিশুর চক্ষু পরিষ্কার ঠাণ্ডা জল দ্বারা ধৌত করিয়া মুছিয়া দেওয়া কর্তব্য। নাক এবং কান গুলি তৈল দ্বারা মুছিয়া পরিষ্কার রাখিতে হইবে।

শিশুকে বাল্যকাল হইতে নিয়ম প্রতিপালন বিষয়ে শিক্ষা দিতে হইবে। প্রত্যহ ঠিক সময়মত স্নান আহাৰাদি করাইলে, আপনা হইতে শিশু নিয়মানুবর্তিতার পালন করিতে থাকে এবং ক্রমশঃ ইহা শিশুর মজ্জাগত হইয়া যায়। ক্রন্দন করিলেই যে শিশু কোনরূপ অসুবিধা বোধ করিতেছে এরূপ ভাবা অশ্রুত। অনেক সময় শিশুর ব্যায়ামের আবশ্যক হয় এবং সেই সময় উহা নিজে কাঁদিয়া উঠে। শিক্ষিতা মাতা উহা বুঝিয়া তাহাকে শান্ত না করিয়া কাঁদিতে দেন। ইহাতে শিশু বাল্যকাল হইতেই নিজ শক্তির উপর নির্ভর করিতে শিক্ষা করে এবং জননীর অনেক কষ্টের লাঘব হয়। সুপথের সহিত সুশিক্ষা দান করাই মাতা পিতার প্রধান কর্তব্য। ইহা ব্যতীত শিশুর স্বাধীনতা ও স্বথের প্রতি দৃষ্টি রাখা বিশেষ আবশ্যক। অনেক পিতা মাতা সম্ভ্রানকে কোল ছাড়া হইতে দেন না। এইরূপ অভ্যাস শিশুর পক্ষে অতিশয় অমঙ্গলজনক। বাল্যকাল হইতে শিশু যাহাতে স্বাবলম্বন ও স্বাধীনতা পালন করিতে পারে, তাহার প্রতি দৃষ্টি রাখা অতিশয় আবশ্যক। শিশুর স্বাধীনতায় ব্যাঘাত দিলে শিশু জড়ভরতে পরিণত হয় এবং নানা প্রকার অসুস্থতাও ভোগ করিতে থাকে। পক্ষান্তরে স্বাধীনভাবে কার্য্য করিতে দিলে, শিশু স্বাস্থ্যবান হইয়া আনন্দে গৃহ মুখরিত করিতে থাকে।

এ্যামিবা ঘটিত, জীবাণু ঘটিত বা অন্যান্য জাতীর রক্তামাশয় ।

এযাবৎ সাধারণ তত্ত্ব আমাশয় একটি যথানাম ব্যাধি বলিয়া লোকের ধারণা ছিল কিন্তু প্রকৃতপক্ষে গ্রীষ্ম প্রদেশস্থ আমাশয় বলিতে লোকের মতামত পরিবর্তন হইয়াছে । আমাশয় উৎপাদক জীবাণু ব্যতীত অগ্নি অগ্নি জীবাণু-ঘটিত আমাশয় সম্বন্ধে বিচার না করিয়াও অধুনা নানা প্রকারের আমাশয় দেখা যায় ।

বিভিন্ন জাতীয় আমাশয় নিম্নে প্রদত্ত হইল :—

(১) এ্যামিক ঘটিত আমাশয় ‘এ্যামিক’ যাহার কার্য্যকারক শক্তি ।

(২) বীজাণু ঘটিত আমাশয় যাহার মূলে শিগা ফ্রেফ্‌সনায় হিম্ এবং ট্রুপ এর বীজাণু বর্ত্তমান ।

(৩) লিশমোনিয়া, ল্যাম্বালিয়া প্রভৃতি বীজাণু ঘটিত আমাশয় ।

উপরিউক্ত আমাশয় ব্যতীত অগ্ন্যাগ্ন আমাশয় যাহার আকৃতিগত সাদৃশ্য থাকিলেও বীজাণু বিভিন্ন ।

এই সব কারণে চিকিৎসকেরা ভিন্ন প্রকারের আমাশয় নির্দ্ধারণ করিতে ও তাহাদের চিকিৎসা করিতে হতবুদ্ধি হন দেখা যায় ।

যাহাহউক এই সমস্ত নানা প্রকারের আমাশয়ের কতকগুলি লক্ষণ ও উপসর্গ যাহা সাধারণ ভাবে সবগুলিতে বর্ত্তমান তাহার আকৃতি সব সাদৃশ্য একরূপ । সেই লক্ষণগুলি এইরূপ ; প্রথমতঃ ৮-১০ দিন পেটের গোলমাল, বদহজম হইতে আরম্ভ করিয়া সামান্য সামান্য শূল হইতে প্রবলভাবে শূল হয় পেটকামড়ানিও যাতনাপ্রদ পেট মোচড়ান (torsion) কোষ্ঠকাঠিন্য বা

আময়ুক্ত কোষ্ঠতা বা ডিম্বের শেষ্ঠাংশ সদৃশ কখনও আবার ঘন তরল পদার্থ ।

যাতনা দক্ষিণ পশ্চিমদেশ হইতে উঠিয়া সমস্ত অল্প বহিয়া অন্ত্রের মলবাহি অংশ অবধি উপস্থিত হয় ও তত্ত্বনিত আক্ষেপ ও যন্ত্রণাপ্রদ ‘সক্চন’ (tenesmus) দৈনিক ১০-১২ বার হইতে দেখা যায় এবং কখনও ২৪ঘণ্টার ভিতর ৫০বার হইতে ১০০বার কিম্বা তাহার ও বেশীবারও হয় ।

আমাশয় বিষ্ঠা নিদ্দিষ্ট ধরণের মলশূন্য এবং গোবরের ন্যায় ও আম পূজ এবং রক্ত দিয়া গঠিত সাধারণতঃ জ্বর থাকে না এবং মলঘরের ভিতর অঙ্গুলি সঞ্চালিত করিলে মলঘরের উপরিভাগ রক্তুর ন্যায় বোধ হয় ইহাকে রক্তামাশয়িক ফিতা (dysenteric Cordon)

রোগীর স্বাস্থ্য দুর্বল হয় তাহার সাধারণ শারিরিক অবস্থা খারাপ হয় সে ক্ষীণ হয় ইত্যাদি ।

এই রোগীর রোগ নিরাকরণার্থে ঔষধ দরকার যেমন অন্ত্রের জগ্‌‘ইপিকাক্‌ গুঁড়া’, আন্ত্রিক শ্লেষ্মিক কি’ল্লির ক্ষত সমূহের উপর প্রয়োগে ‘বিসমাথ্‌ কার্ব’ উৎকৃষ্ট বীজাণু নাশক ও অন্ত্রের যন্ত্রণা উপশম কারতে সক্ষম এবং প্রদাহ নাশ করিতে ও পিত্ত নিঃসরণ করিতে “স্যালিসেরিয়ার ট্যানিক ‘লুকো-সাইড’” একটি প্রকৃত প্রলেপ । ইত্যবসরে রোগী “সোডিয়াম্‌ মেমিল্‌ আসিনেট” এবং “লৌহঘটিত সিন্‌কোনার নির্যাস রূপ উপকারক ঔষধ সেবন করবে ।

উপরিউক্ত ঔষধগুলির দ্বারা উপকার পাইতে হইলে তাহাদের বীজাণু আক্রান্ত স্থানগুলির উপর

আক্রমণ করা প্রয়োজন এবং যাহাতে পাকস্থলীর অম্লরস দ্বারা জীর্ণ না হইয়া বীজাণু আক্রান্ত স্থান গুলি অবাধে আক্রমণ করিতে পারে তদনুসারে প্রস্তুত করা আবশ্যিক। আমরা জানি ডাক্তারধানায় ঐরূপ উপাদানগুলির সংমিশ্রণে বীজাণু আক্রমণকারী উপযুক্ত ঔষধ প্রস্তুত সহজে সম্পাদন হয় না; উপরিউক্ত উপাদান গুলির সংযোগে ‘কেরাটিন’ আবরণে গঠিত ‘এ্যান্টি এ্যামিবিয়াস ফিলিপ’ (Anti Amibiase Philippe)

নামক বটিকার সাহায্যে এই সমস্তার সমাধান হইয়াছে। ইহা নিম্নলিখিত মাত্রায় প্রযোজ্য;—

পনর দিবস ধরিয়া মধ্যাহ্নে ও সান্ধ্যভোজে ৩-৪ বটিকা সেব্য। বারবৎসরের নিম্নবয়স্ক বাসক-বালিকাদের পক্ষে অর্দ্ধমাত্রা যথেষ্ট।

ঔষধ প্রয়োগের সঙ্গে ২ রোগের উগ্ৰশয় হইতে আরম্ভ হয়, ইহা “এ্যান্টি এ্যামিবিয়াস ফিলিপ” (Anti Amibiase Philippe) দ্বারা পনরদিন চিকিৎসা করিবার পর সম্পূর্ণরূপে নিরাময় হয়।

বিবিধ

বেতার টেলিফোন—

বিজ্ঞানের উন্নতির সঙ্গে বেতার টেলিফোন সম্ভাবনা হয়েছে এখন অনেক জাহাজ আমেরিকা থেকে ইংলণ্ডে যাত্রাতে ব্যবসায়ীরা জাহাজে বসিয়াই নিজ নিজ অফিসে ও গৃহে টেলিফোনে কথা কহেন ও কাজ কর্ত্বের বিষয় উপদেশ আদান প্রদান করেন।

বাস্তবক্ষেপ দেখা বালকদের নিষিদ্ধ—

কানাডার জাতীয় শিক্ষা পরিষদ ১৬ বৎসরের কম বয়স্ক বালক বালিকাদের বাস্তবক্ষেপ দেখা নিষিদ্ধ করিয়াছেন। তাহাদের মতে এই অল্প বয়সে ঐরূপ ছবি দেখিলে তাহাদের নৈতিক অবনতি হয়। দেশে রাজ-আদেশ দ্বারা এই দোষ দূর করা সম্ভব নয়—অবিভাবক গণের এই সুনিয়ম প্রচলন করিয়া বালক বালিকাদের অনিষ্টের সম্ভাবনা হইতে বাচান উচিত।

শূতন গাছ আবিষ্কার—

এযেজন নদীর ধারে ব্রাজিল দেশে ডাঃ উইলিয়ামস্ (Llewellyn Williams) অনেকগুলি গাছ আবিষ্কার করিয়াছেন একটি ছালে চিনি হইতে পারে ইহার আঠা ঠিক চিনির মত খাইতে অপর এক গাছ হইতে তৈল জাতীয় পদার্থ নির্গত হয় যাহা ঠিক জন্তুদের নিকট পাওয়া চরবীর (Lard) মত। ইহা ছাড়া বাত, দায়ু রোগ, রক্তহীনতা, দুর্বলতা ও টুউয়ার প্রভৃতি রোগে আশ্চর্য ফলপ্রসূ বহু নূতন গাছ তিনি পাইয়াছেন।

মতিলাল নেহরুর দান—

সুপ্রসিদ্ধ ব্যবহারজীবী, কংগ্রেসের ভূতপূর্ব প্রেসিডেন্ট দেশকর্মী পণ্ডিত মতিলাল নেহরু তাঁহার এলাহাবাদের

বাটা “আনন্দ ভবন” দেশের জন্ত দান করিয়াছেন তাঁহার এই সুন্দর বাটাতে (৩০ বিঘা জমিতে সমেৎ) কংগ্রেসের স্থায়ী অফিস করার যত ব্যবহার হয়, তাঁহার ইচ্ছা।

বিলাতী ক্রমশ আন্দোলন—

এবার লাহোরে অলইণ্ডিয়া মোডিকেল কনফারেন্সে ইংলণ্ডে প্রস্তুত ঔষধ বর্জন করার প্রয়োজন অনুভব সকলে করিয়াছিলেন। স্থার নীলরতন সরকার ডাঃ বিধানচন্দ্র রায় প্রমুখ চিকিৎসকগণ যাহাতে এই উদ্দেশ্য সফল হয় সে চেষ্টা করিতেছেন। দেশীয় ঔষধের প্রচলনে দেশের লোকের উপকার হইবেই।

লবণ সত্যগ্রহ—

সহায়া গান্ধি বিগত ১২ই মার্চ তারিখে তাঁহার সবরমতী আশ্রম হইতে ৮৪ জন সত্যগ্রাহী সমভিব্যাহারে পদব্রজে রওনা হইয়া, ৫ই এপ্রিল পূর্বাঙ্কে দাণ্ডী গ্রামে পৌছাইয়াছেন, সবরমতী আশ্রম হইতে দাণ্ডী গ্রাম ২০০ শত মাইল, পথমধ্যে যে সমুদয় গ্রামে তিনি বিশ্রাম নিয়াছেন প্রত্যেক স্থানেই সভা করিয়া তাঁহার এই সত্যগ্রহের উদ্দেশ্য জনসাধারণকে বিশদভাবে বুঝাইয়া দিয়াছেন। খবরের কাগজে যেরূপ বিবরণ পাওয়া যায় তাহাতে দেখা যায় সকল স্থানের অধিবাসীগণ পুরুষ কিম্বা স্ত্রীলোক সকলেই তাঁহাকে বিশেষ সম্বর্দ্ধনা করিয়াছেন, ফলেই লোক সত্যগ্রহ কার্যে প্রবৃত্ত হইবার জন্ত স্বেচ্ছাসেবক হইয়াছেন, মহাত্মা বিগত ৬ই এপ্রিল প্রাতে ৮—৩০ মিনিট সময় নিজে দলের লোক সহ লবণ সংগ্রহ করিয়াছেন। প্রত্যাহই ঐ কার্যে বিনা বাধায় নিমগ্ন হইতেছে; এই

মহাদেশ ভারতভূমির নানা স্থানে স্বচ্ছাসেবকগণ উপযুক্ত নাগরিকের অধিনে নানা স্থানে লবণ তৈয়ার করিতেছেন। গভর্ণমেন্ট লবণের দ্বারা জীবনধারণের প্রধান সামগ্রীর উপর অস্ত্রায়ত্ত্ব ট্যাক্স বসাইয়া দারুণ ভারতবাসীদিগকে উপযুক্ত পরিমাণে অস্ত্রায়ত্ত্বকীয় লবণ ব্যবহার করিবার সাধ্য, শক্তির পথে অন্তরায় হইয়াছেন। এই ট্যাক্স অস্ত্রায়, প্রত্যেক মানুষেরই ঐ হিনিস সমুদ্রের তীর হইতে সংগ্রহ করিয়া পরিষ্কার করিয়া খাওয়ায় অধিকার আছে। তাহা প্রতিবাদ করাই মহাত্মার এই সত্যপ্রবাহের একমাত্র উদ্দেশ্য।

কলিকোর্ণিয়ার ফল।—গত মার্চ মাসে কলিকাতায় কলিকোর্ণিয়া হইতে 'এক জাহাজ ট্রুভেরি, পীচ ও আঙ্গুর আসিয়াছে। ক্রমশঃ দেখান হইতে আরও চালান আনিবার ব্যবস্থা হইয়াছে।

ভারতের লবণকর শুল্ক স্থান।—ভারতে পূর্বাঙ্গালের অধিকৃত যে কয়েকটা স্থান আছে তথায় লবণের উপর শুল্ক নাই। কয়েকটা দেশীয় রাজ্যেও লবণের উপর শুল্ক লওয়া হয় না।

মিশরের Sphinx দেবতার নিকটবর্তী কোন কবর হইতে কতকগুলি অলবেস্তার পাত্র পাওয়া গিয়াছে। আশ্চর্যের বিষয় এই যে ইহা আজ পর্যন্ত ও সুগন্ধ প্রদান করে। প্রায় ৬,৬০০ উৎসর পূর্বে ইহার ভিতর এমন কোন সুগন্ধি দ্রব্য দেওয়া হইয়াছিল বাহা আজও নষ্ট হয় নাই।

ব্যাখ্যাতামূলক জীর্ণশিক্ষা—

এলাহাবাদ সহরের কতকাংশে ব্যাখ্যাতামূলক জীর্ণশিক্ষার প্রবর্তন হইয়াছে। উত্তর ভারতবর্ষে ব্যাখ্যাতামূলক জীর্ণশিক্ষার প্রবর্তন আর কোথাও নাই। এলাহাবাদে যে আদর্শের প্রবর্তন হইয়াছে আশা করি সকল সহরেই তাহা অনুসৃত হইবে।

ইন্সপিরিশাল লাইব্রেরী—

এই লাইব্রেরীতে মোট দুই লক্ষ বই আছে। গত বৎসর ক্রয় করা হইয়াছে ২১, ১১৫ খানা। এতগুলি গ্রন্থের মধ্যে ২১৯৫ খানা লাইব্রেরীতে বসিয়া পড়া হইয়াছে এবং ৫৫১ খানা বাড়ীতে ধার দেওয়া হইয়াছে।

বিমান শিল্পে মার্কিন—

ভারতে বিমান পথের প্রসার এক দিন হইবেই হইবে। ব্যবসায় বানিজ্যে ওস্তাদ মার্কিনদের প্রেরণ দৃষ্টি ভারতের দিকে পড়িয়াছে। এখন হইতেই প্রতি সপ্তাহে বিমানপথে

কারখানার মালিকগণ নানা প্রকার বিজ্ঞাপনে ভারতবর্ষ ছাইয়া ফেলিবার উপক্রম করিয়াছে। বিলাতের শিল্পগণ কিন্তু সেরূপ আদৌ মাথা ঘামাতেছেন না।

মাস্তাজে তামাক আমদানি—

১৯২৮ ২৯ সনের বিবরণীতে প্রকাশ, কাঁচা তামাক পাঠার আমদানি বাড়িয়াছে ৬০০/০। মার্কিন হইতে এই তামাক আমদানি করা হইয়াছে। দক্ষিণ ভারতের সিগারেটে ঐ তামাক ব্যবহার হয়। তামাকের তৈয়ারী মালের আমদানি বাড়িয়াছে দ্বিগুণ। এই মাল এই সনে ১৯৭৭ টন আমদানি হইয়াছে।

সিগারেট আমদানি বন্ধ—

সদ্বীপ টাউনের যে সকল লোক সিগারেটে বিশেষভাবে আসক্ত তাহারা ইহা নিবারণের জন্য একটি কমিটি গঠন করিয়াছেন। ফলে উক্ত টাউনের ২১৩ খানি সিগারেটের দোকান বন্ধ হইয়াছে। আমরা উক্ত কমিটির সদস্যগণকে এবং বিধি কার্যের জন্য অন্তরিক ধন্যবাদ জ্ঞাপন করিতেছি।

নোয়াখালিতে খাদিমগণ—

নোয়াখালী জেলার পরগুরাম একটা তদ্রূপী। কর্তৃগণ এখানে একটি নতুন কেন্দ্র খুলিয়া বিপুল উৎসাহে খন্দের কার্য আরম্ভ করিয়াছেন। বাস্তবিক পক্ষে খন্দের কার্য করিতে বাইয়া জনসাধারণের সংস্পর্শে আসিয়া তাহাদের ভিতর জাতিবৃত্তাবের উদ্বোধন করিতেই খন্দের কার্যের সাধকতা। এক সপ্তাহের মধ্যেই স্থানীয় ঠাতিদের দ্বারা অসংখ্য উন্নত স্থানের সমকক্ষ খন্দের উৎপাদন হইয়াছে। ৬০জন কাটুনি রীতিমত তুলা লইয়া সুতা কাটিতেছে।

আচার্য্য রায় বলিয়াছেন, “আজকাল বহু শিক্ষিত যুবক সামান্য ২০, ২৫ টাকার চাকুরীর জন্য হর্যোলাক ও বিপুল বায়ুশুল্ক সহরে পচিয়া গলিয়া মরিতেছেন এবং নানা প্রকার বাসি, পচা এবং ভেজাল জিনিষ উদরসাৎ করিয়া আধিব্যাধির কবলে পতিত হইতেছেন। এরূপ স্থলে তাঁহারা হুঁপাচকনে মিলিয়া অল্প মূলধন বোগাড় করিয়া সহর ছাড়িয়া পাড়াগায়ে গিয়া প্রথমে দুই পাঁচ বিঘা জমি লইয়া নিজ হাতে শাক-সবজি তরিতরকারী উৎপন্ন করিলে এবং সঙ্গে সঙ্গে দুই চারিটি গাভী লালন পালন করিতে থাকিলে, বিপুল আলো বাতাস, টাটকা তরিতরকারী এবং খাটি দুধ-ঘি খাইয়া জীবনীশক্তি লাভ করিবেন।”



কাল-আজর চিকিৎসায় “এ্যান্টিমনি” ঘটিত ঔষধগুলির

মধ্যে আধুনিক গবেষণা প্রসূত ঔষধ

NEO-STIBOSAN

693-B

(p-Aminophenylstibinic—acid Diethylamine)

কলিকাতা প্রাদেশিক রোগ সমূহের চিকিৎসাগারে কাল-আজর বিভাগে
বিবর্তনগামী বহু গবেষণার ফলে ইহা নির্দ্ধারিত হইয়াছে যে—

নিও-স্টিবোসান—নির্দোষিতা হেতু অতিরিক্ত বেশী মাত্রায় প্রযোজ্য।

নিও-স্টিবোসান—বাজার চলন যে সমস্ত এ্যান্টিমনি ঘটিত ঔষধ আছে
তন্মধ্যে আশু ফলপ্রদ ও আরোগ্য সম্বন্ধে অধিক ক্রিয়াশালী।

নিও-স্টিবোসান—শিরার অভ্যন্তরে এবং মাংস পেশীর মধ্যে দেওয়া চলে।

ব্যবহার সম্বন্ধে মতামত—ডাঃ এল্‌ এন্‌ নেপিয়ার ৬১ জন রোগীর
চিকিৎসায় ফলাফল বিশ্লেষণ করিয়া এ্যান্টিমনি ঘটিত ঔষধ
সমূহের কাল-আজর চিকিৎসা সম্বন্ধে II No 693
(Von Heyden) বিশেষ ভাবে লিখিয়াছেন।

(Ind. Journ. of Med. ১৯২৭ সালের জুলাই মাসের ১৮১ পৃষ্ঠা প্রকৃত্য)
কিরূপে বিক্রয় হয় :—

(ক)	১০টি এ্যাম্পুলযুক্ত বাক্স	০.০৫ গ্রাম।
”	”	” ০.১ ”
”	”	” ০.২ ”
”	”	” ০.৩ ”

(খ) উপরি (ক) লিখিত মাত্রায় এক একটা এ্যাম্পুল।

গ) হাসপাতাল এবং চিকিৎসা কেন্দ্র সমূহের জন্য ১ গ্রাম, ২ গ্রাম ও
৩ গ্রাম মাত্রা সম্বলিত এক একটা এ্যাম্পুল।

ব্যবহার বিধি ও অন্যান্য জ্ঞাতব্য বিষয় সম্বলিত পত্রিকা নিম্নলিখিত ঠিকানায়
প্রাপ্ত হওয়া যায় :—

Havero Trading Co. Ltd. Calcutta.

Pharmaceutical Dept. “Bayer-Meister, Lucius”

P. O. Box 2122, Calcutta.

সার, পিসি, বায়ের, পরিচালিত বেঙ্গল মিলিফার্মাটি

স্বীতে বিশেষ ভাবে
প্রসংশিত।



জ্বরের অদ্বিতীয় ঔষধ
এজেন্ট লাইবার জন্য গত্র লিখুন
বল্লভ এণ্ড কো
১০১ নং কর্নওয়ালিস স্ট্রীট কলিকাতা।

বড় বোতল ১৬ দাগ

৮০/০ চৌদ্দ আনা

ছোট বোতল ৮ দাগ

৥০ আট আনা।

ইনফ্লুয়েঞ্জা ট্যাবলেট।

ইনফ্লুয়েঞ্জা সর্দি, মাথাধরা,

গাত্রবেদনা ইত্যাদির মহৌষধ

মূল্য প্রতি শিশি ৮০/০ আনা।

ডাইজেস্টিব ট্যাবলেট।

ডিসপেনসিয়া, অম্লশূল, পেট

ফাঁপা, বদহজম ইত্যাদিতে

বিশেষ উপকারী।

নিউর্যালজিয়া বাম।

বাত, গাঁটে ব্যথা, মাথা

ধরা, ইত্যাদিতে মালিশ

করিতে হয়, আশ্চর্য ফলপ্রদ

ঔষধ।

মূল্য প্রতি শিশি ৮০/০ আনা।

স্কেবি কিওর।

প্রতি কোটা ৮০/০ আনা।

খোসের মলম।

খোস পাঁচড়ার বহুপ্রকারীকৃত

ঔষধ।

একাজমা কিওর।

প্রতি কোটা ৮০/০ আনা।

কাউর ঘায়ের মলম।

দাদের মলম।

প্রতি কোটা ৮০/০ আনা।

সুলভে সর্বপ্রকার ঔষধ পাইবার একমাত্র ঠিকানা

বল্লভ এণ্ড কো
শ্যামবাজার কলিকাতা

হুঁপানি ও কাসির একমাত্র মহোষধ
সত্যীশ কবিরাজের
ভূবন বিখ্যাত
শ্রাসারি
পরিচিত ও
সর্ব স্থানে শুভ ফল প্রদ
চিকিৎসক গুণনির
প্রশংসিত
১ দাগ সেসময়েই হাঁপ কমে
২ দিনেই শ্বাসনার উপশম হয়
প্রতি শিশি ১১০, ডজন ১৫০, মাড়ল সতত
সাহাপুর, বেহালাপোঃ ২৪ পরগণা
ব্রাঞ্চ:- ৫৯ রাজা নবরুক্ষের ষ্ট্রীট,
শোভানাজার, কলিকাতা।

ডাঃ উমেশ চন্দ্র রায় এল, এম, এস মহাশয়ের

পাগলের মহোষধ ।

এস, সি, রায় এণ্ড কোং

৩৬নং ধর্মতলা ষ্ট্রীট

১৬৭৩ কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা ।

টেলিগ্রাম—Dauphin, Calcutta.

৪০ বৎসর যাবৎ আবিষ্কৃত হইয়া শত সহস্র

হৃদ্যন্ত পাগল ও সর্বপ্রকার বায়ুরোগগ্রস্ত রোগ
আরোগ্য হইয়াছে । মুছাঁ, মৃগী, অনিদ্রা, হিষ্টিরিয়া
অথবা স্নায়বিক হ্রস্বলতা প্রভৃতি রোগে অব্যর্থ ।
পত্র লিখিলে ক্যাটলগ, বিনা মূল্যে পাঠান হয় ।
প্রতি শিশি পাঁচ টাকা ।

“স্বাস্থ্যের” নিয়মাবলী ।

স্বাস্থ্যের অগ্রিম বার্ষিকমূল্য ডাকমাস্তুল সহ ২৫ টাকা ।
প্রত্যেক সংখ্যার মূল্য ১০ আনা । ফাস্তুন হইতে মাঘ
পূর্ণ এক বৎসরের মূল্য লওয়া হয় । কেহ বৎসরের মধ্যে
গ্রাহক হইলে তাঁহাকে ফাস্তুন হইতে কাগজ লইতে হয় ।
মূল্য সম্পাদকের নামে পাঠাইতে হয় ।

অপ্রাপ্ত সংখ্যা । “স্বাস্থ্য” প্রতি বাংলা
মাসের ১লা প্রকাশিত হয় । কোন মাসের কাগজ না পাইলে
সেই মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে অপ্রাপ্তি সংবাদ ডাকঘরে
খবর লইয়া ডাকবিভাগের উত্তর সহ আমাদের নিকট
পৌছান আবশ্যক ।

প্রদ্রোতর । রিপ্লাই কার্ড কিবা টিকিট না
পাঠাইলে কোন চিঠির অণব দেওয়া সম্ভব হয় না ।

প্রশংসাদি । টিকিট বা টিকানা লেখা খাম দেওয়া
খাণ্ডিলে অমনোনীত রচনা কেবল দেওয়া হয় । রচনা
কেন অমনোনীত হইল, তৎসবন্ধে সম্পাদক কোন উত্তর
দিতে অসমর্থ ।

বিজ্ঞাপন । কোন মাসে বিজ্ঞান বন্ধ বা পরিবর্তন
করিতে হইলে, তাহার পূর্ক মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে
জানাইতে হয় ।

অঙ্গীল বিজ্ঞাপন ছাপা হয় না । ব্লক ভাঙ্গিয়া গেলে
তৎক্ষণ আমরা দায়ী নহি এবং বিজ্ঞাপন যখন বন্ধ করিবেন,
ব্লক থাকিলে সঙ্গে সঙ্গে কেবল লইবেন । নচেৎ হারাইয়া
গেলে আমরা দায়ী নহি । বিজ্ঞাপন মূল্য অগ্রিম দেয়

বিজ্ঞাপনের মাসিক মূল্য

পত্র লিখিলে বাঙ্গালা ও হিন্দি সংস্করণ স্বাস্থ্যের
বিজ্ঞাপনের হার বানান হয় ।

ব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী এম, বি,

(সম্পাদিকারী) ।

কার্যালয় - ১০১ নং কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা

বটকুম্ভ পালের এডওয়ার্ডস্টোনিক ফ্যান্টি-ম্যালেরিয়াল স্পেসিফিক

(ম্যালেরিয়া ও সর্ববিধ জ্বররোগের একমাত্র মহৌষধ)

অত্যাবধি সর্ববিধ জ্বররোগের এমন আশু শাস্তি
কান্নক মহৌষধ আবিষ্কার হয় নাই।

মূল্য—বড় বোতল ১৥০ টাকা, প্যাকিং ডাকমাণ্ডল ১ ; ছোট বোতল ১ টাকা।

প্যাকিং ডাকমাণ্ডল ৫০ আনা।

রেলওয়ে কিংবা ষ্টিমার-পার্শ্বে লইলে খরচা অতি সুলভ হয়।

পত্র লিখিলে কমিশনের নিম্নমাদিসম্বন্ধীয় অন্যান্য
জ্ঞাতব্য বিষয় অবগত হইবেন।

ভারতের রাজপ্রতিনিধি মহাশয় বড়লাট বাহাদুর কর্তৃক পৃষ্ঠপোষিত—

বটকুম্ভ পাল এণ্ড কোং,

১৩০ বনফিল্ডস লেন, কলিকাতা।

কালী-জ্বর

প্রভূতি পুরাতন যোগ জনিত রক্তাক্ততা
(এনিমিয়া) রোগে

সিরাগ হিমোগোয়েটিক

মস্ত্রশক্তির মত কাজ করে।

বিলাতী হিমোগোবিন অপেক্ষা শতগুণে শ্রেষ্ঠ—

বহু বিচক্ষণ চিকিৎসক কর্তৃক

নিত্য ব্যবহৃত ও শ্রেষ্ঠ বলিয়া বিবেচিত।

মূল্য

বড় শিশি ... ২১
ছোট শিশি ... ১১

ম্যালেরিয়া

নিঃশিত চিকিৎসা আরাম হইতেই হইবে।

কেব্রি-কিউপো

নিয়মানুযায়ী সেবনে রোগ মুক্তি অনিবার্য

বিচক্ষণ চিকিৎসকের ব্যবস্থা পরামুসারে প্রত্যন্ত

ও বধোপযুক্ত বিষাক্ত কুইনাইন সংযুক্ত

বলিয়া ইহা ব্যবহারে কখনও

কোন কুফল দেখা যায় না।

মূল্য

বড় শিশি ... ১১
টিন ... ১০

টেলিফোন

বড়বাজার

২২৩৫

বেঙ্গল বাইও-কেমিক্যাল ল্যাবরেটরি

ব্রাঞ্চ ডিপো:—৩৩নং লায়াল স্ট্রীট (পটুয়াটুলি), ঢাকা।

টেলিগ্রাফ

‘বাইওকেমিক্যাল’

কলিকাতা।

অমৃতাজন

মাথাধরা

স্নায়ুর বেদনা

পিঠ ব্যথা

কোটিদেশের ব্যথা



বাত

কাশী

সর্দি

পোড়া

এবং সর্বপ্রকার বধা ও বেদনার

ঔষধজালিক ঔষধ

Bombay

Madras

বাংলাদেশের একমাত্র বটলকারী

শ্রী মলিলাল এও কোম্পানী লিমিটেড, কলকাতা।

প্লাশমন

PLASMON

প্লাশমন

সহজে দ্রবনীয়, স্বাদহীন এই চূর্ণ, স্নায়ুশূলী, মস্তিষ্ক অস্থি
ও পেশী পরিপুষ্ট করিবার পক্ষে সর্বোত্তম খাদ্য সামগ্রী।
গাভ'দুগ্ধ হইতে প্রস্তুত। এই স্বাভাবিক ছানা জাতীয়
“প্রোটিন” খাদ্যট অত্যন্ত পুষ্টিকর, সহজপাচ্য
এবং শরীরে সহজ সংশ্লেষ্ট হয়।

শিশু এবং রোগীর পক্ষে “প্লাশমন”

বিশেষ উপযোগী

ইহাতে এলবুলিন, ফসফেট লাইম, আয়রন (লৌহ),
সোডিয়াম লাবণিক পদার্থের প্রাচুর্য্য হেতু “প্লাশমন”
আদর্শ খাদ্য।



PLASMON-ARROWROOT

প্লাশমন এরারুট !

সাধারণতঃ বাজারে যে সমস্ত এরারুট প্রচলিত আছে তদপেক্ষা প্লাশমন এরারুট সহজ
জুগে শ্রেষ্ঠ। বিলাত, আমেরিকা ফ্রান্স, জার্মানি ও ভারতবর্ষে সুবিখ্যাত চিকিৎসকগণ প্লাশমনের গুণে
ও উপকারিতায় নিশ্চিত হইয়া ব্যবহার করিতেছেন।

বন্দারোগে, পুষ্টিকর খাদ্যের অভাব ও বিকৃতি রোগে, পরিণাক বিকাণ ও পাকশয়ের যাবতীয় রোগেই
“প্লাশমন” সর্বোত্তম পথ্য।

শরীর পুষ্টিসাধনে “প্লাশমন” মাংস অপেক্ষা অনেকাংশে শ্রেষ্ঠ। উষ্ণদুগ্ধ সহ “প্লাশমন” মাংস অপেক্ষা
অনেকাংশে শ্রেষ্ঠ। উষ্ণ দুগ্ধ সহ “প্লাশমন” সেবনে অত্যন্ত ফল পাওয়া যায়। ইহা অতি সহজেই প্রস্তুত
করা যায় :—হই চামচ পরিমাণ “প্লাশমন” এক ছটাক জলে উত্তমরূপে মাড়িয়া মন্থণ করিয়া লইবে, পরে দেড়
পোয়া দুধে তাহা মিশাইয়া অগ্নিতে চড়াইতে রাখিবে, বলক উঠিলেই নামাইয়া লইবে এবং শীতল হইলে তাহা
রোগীকে পান করিতে দিবে।

প্লাশমন—এরারুট, বিস্কুট, কোকো, গুট, চকোলেট, কর্ণফ্লাওয়ার এবং কর্ণপাউডার রোগীর পান উপযোগী
এবং কচি অনুদার দেওয়া যায়।

সকল প্রসিদ্ধ ঔষধালয়ে প্রাপ্তব্য।

ম্যানুফ্যাকচারের প্রতিনিধি—

মিঃ এচ, ডি, নাগ

৭৫।১।১নং হারিসন রোড, কলিকাতা

পি, ব্যানার্জির সর্প দংশনের মহোষধি।

ট্রেড “লেক্সিন” মার্কা

ইহাতে সর্বপ্রকারের সর্পবিষ নিশ্চিত আরোগ্য হয়।

মূল্য ১ টাকা, ভিঃ পিতে ১১০ টাকা।

১২ শিশি ১০০, ভিঃ পিতে ১১০, ৫০ শিশি ৪০, ভিঃ পিতে ৪২, টাকা।

১০০ শিশি ৭৫, ভিঃ পিতে ৭৮, ১৪৫ শিশি ১০৮, ভিঃ পিতে ১১২, টাকা।

সমস্ত টাকা অগ্রিম পাঠাইলে ভিঃ পিঃ খরচ লাগে না।

শ্রীপারেশনাথ বন্দ্যোপাধ্যায়।

মিহিডাম, ই, আই, আর ; (সাঁওতাল পরগণা)।

নব-বরষে



চুলগুলিকে খুব

কাল কর্তে হ'লে

নিত্য কেশরঞ্জন-তৈল ব্যবহার করুন।

মহিলাকুলের কেশ প্রসাধনের শ্রেষ্ঠ-উপাদান আমাদের কেশরঞ্জন। নিত্য মাথায় মাখিলে চুলগুলি খুব ঘন এবং কালো হয়, মাথা ঠাণ্ডা থাকে কেশরঞ্জনের মধুর সুগন্ধ দীর্ঘকালব্যাপী ও চিন্তোন্মাদকারী।

বাসকারিষ্ট

শীতের সময় সর্দি কাসি অনেকেরই লেগে থাকে। এক শিশি বাসকারিষ্ট এই সময় ঘরে রাখিলে সর্দি কাসি থেকে কোনরূপ কষ্ট পেতে হয়না। মূল্য প্রতি শিশি এক টাকা। ডাক ব্যয় সাত আনা।

কবিরাজ নগেন্দ্রনাথ সেন এণ্ড কোং লিঃ

আনুর্বেদীয় ঔষাধালয়

১৮/১১/১৯ নং লোয়ার চিংপুর রোড, কলিকাতা।

কেশরঞ্জন

নব-বরষে
স্বাস্থ্য-সুখসাধন করুন।

কবিরাজ নগেন্দ্র নাথ সেন এণ্ড কোং লিঃ
১৮/১১/১৯ লোয়ার চিংপুর রোড - কলিকাতা

চাঁদ মাল পাটন

ম্যালেরিয়া এবং
অন্যান্য সর্ষধিকার
জ্বরের মহোষধ।

নূতন জ্বর এক
দিনে পুরাতন
জ্বর তিন দিনে
আরোগ্য হয়।

ম্যালেরিয়াযুক্ত স্থানে
নিয়মিত সেবনে রোগের
আক্রমণ ভয় থাকে না।

সর্বত্র এজেন্ট আছে।

বেঙ্গল আয়ুর্ষৌদিক ওষৌধ এন

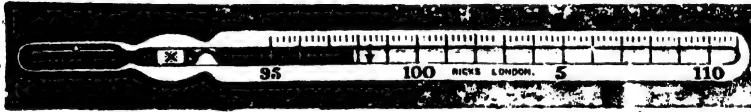
সোল এজেন্টস -

বসাক ফ্যাক্টরী

৩ নং ব্রজহলাল ষ্ট্রিট
কলিকাতা

James Hicks.

8, 9, 10, HATON GARDEN, LONDON.



প্রসিদ্ধ হিক্স্ থার্মোমিটারের প্রস্তুতকারক।

পৃথিবীর সর্বস্থানের প্রদর্শনীতে স্বর্ণপদক ও ডিপ্লোমা প্রাপ্ত—

থার্মোমিটারের উপর হিক্স্ থাকিলেই বিশ্বাসযোগ্য।

ভারতের সর্বত্র পাওয়া যায়।

যদি আপনার কিনিতে অসুবিধা হয়, আমরা স্তুবিধা দই, পাইকারী হিসাবে কিনিয়া দিতে পারি।

সাবধান! আমাদের থার্মোমিটার জাল হইতেছে।

Special Representative :—A. H. P. Jennings,

Sole Agents :—ALLEN & HANBURY'S Ltd.

Block F, Clive Buildings, Calcutta.

বাদগেটের

ফিভার স্পেসিফিক।

পালাজুর নাশক এই মহৌষধি সেবনে ঘুমঘুসে ও পালাজুর ম্যালেরিয়া, যকৃতের বিকৃতি ও গ্লীহা বৃদ্ধি আরোগ্য হয়। বিশেষতঃ ক্ষুধা-রাহিতা, রক্তাক্ততা ও দুর্বলতা থাকিলে ইহাতে সমধিক ফল দর্শে।

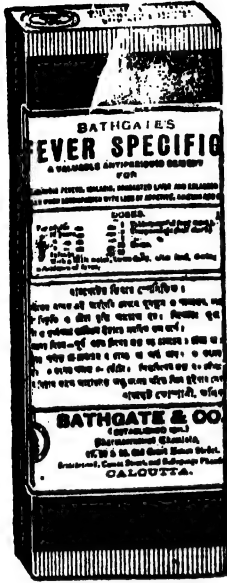
সেবনের নিয়ম—পূর্ণ বয়স্কদিগের জন্য বড় চামচের এক চামচ বা এক দাগ। ১২ বার বৎসর পর্যন্ত তা চামচের ১ চামচ বা অর্দ্ধ দাগ। ৬ ছয় বৎসর পর্যন্ত ১ এক চামচ ৩ তিন বৎসর পর্যন্ত ৩০ ত্রিশ ফোঁটা। শিশুদিগের জন্য ২০ কড়ি ফোঁটা। জ্বরবিরামকালে আহারান্তে অল্প জলের সহিত দিবসে দুইবার সেবনীয়।

মাঝারি বোতল ২৪ দাগ ঔষধ দাম	২১
ছোট ঐ ১২ ঐ ঐ	২১

বাদগেট এণ্ড কোম্পানী,

কেমিস্টস,

১৯নং ওল্ড কোর্ট হাউস স্ট্রীট কলিকতা।



Brand & Co. Ltd., London.

Invalid Food Specialists,

**Awarded Gold Medal Calcutta Exhibition
Brand's Essence of Chicken.**

IMPORTANT.

When purchasing Brand's Essence of Chicken see that the label of each tin is overprinted in RED INK as follows : **SPECIALLY MANUFACTURED for the INDIAN MARKET.**

Brand's Products stocked by the leading Chemists & Provision Merchants throughout India.



PRICE LIST forwarded on application to **Mr. A. H. P. JENNINGS,**
Indian Representative, Block F., Clive Buildings, CALCUTTA.

ডাক্তার সুন্দরীমোহন দাস প্রণীত

১। সরল খাত্তীশিক্ষা ও কুমার তন্ত্র

৫ম সংস্করণ (পরিবর্দ্ধিত) ৮০ টা চিত্র

খাত্তী, আবুর্কেদীর ও হোমিওপ্যাথী স্কুলের পাঠ্য মূল্য ২০ মাত্র।

বিশেষ দ্রষ্টব্য :—বাদিকা ব্যায়াম ; রোগীর পথ্য ; শারীর স্থান ; প্রস্থতি পরিচর্যা ; প্রস্ন ও উত্তর "ডাক্তারী ছাত্র, খাত্তী এবং স্বাস্থ্য প্রচারকদের পক্ষে অতি উৎকৃষ্ট পুস্তক" ডাক্তার বেটলী।

২। শিশুমঙ্গল প্রথম পাঠ। মূল্য ১০ মাত্র।

"প্রতিভুতি ও ছবির সাহায্যে ক্রমেণে গ্রাম্য বাইদের শিক্ষা দেওয়া বাইতে পারে,

এই গ্রন্থে তাহার সঙ্কেত আছে।" ভারতবর্ষ

মূল্য ২ টাকা।

৩। ব্রহ্মা খাত্তী রোজ নামচা

"আমরা আগ্রহের সহিত পাঠ করিতাম এবং বন্ধুবর্গের মধ্যে বিষয় বিমুগ্ধ হৃদয়ে বৃদ্ধ ডাক্তারের মানস খাত্তীর অপূর্ণ রচনা ভদ্রীর মুক্তকণ্ঠে প্রশংসা করিতাম।" স্বাস্থ্য সমাচার

প্রাপ্তিস্থান—৭৭ নং রাজা দীনেজ ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

পাইরল

প্রায় ২০ বৎসরের পরীক্ষিত ও সর্বজন প্রশংসিত ম্যালেরিয়া জ্বর ও সর্বপ্রকার পুরাতন জ্বরের অব্যর্থ ঔষধ।

বঙ্গের ভিষকরত্ন লেপ্টেন্যান্ট কর্নেল আর এল দত্ত R. L. Dutta I. M. S. মহাশয় লিখিয়াছেন "ডাক্তার পি এন মুখার্জী পাইরল নামে যে ঔষধ প্রস্তুত করিয়াছেন তাহা আমার বিশ্বাস ম্যালেরিয়া জ্বর, পুরাতন জ্বর ও কালাজ্বরে বিশেষ ফলপ্রদ হইবে। ইহার কতকগুলি উপাদান আমার পরামর্শ অনুসারে গৃহীত হইয়াছে। এই ঔষধ ব্যবহার করিতে, আমি সাধারণকে পরামর্শ দিতে পারি।" (১৯১২) এইরূপ বহু প্রশংসাপত্র আছে।

মূল্য ১ কোটা (২০ বটী) ৫০ একত্রে ৩ কোটা ২০

প্রাপ্তিস্থান—গাজুলী এণ্ড মুখার্জী

১৩১১ কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

ইউক্যালিপটাস নিম্বলিফ চিরতা দৌহাদি প্রাচীন ঔষধি পাত্তাউত্তমের সমন্বয়ে প্রস্তুত
ম্যালেরিয়া জ্বর, ব্রুসেল, প্রিয়ায়কুগুত্ত বিষম ও বিশিষ্ট জীবাণু নষ্টকারক অত্যন্ত নূতন অত্যর্থ ঔষধ
ইউক্যালিপটাসের সহযোগে ম্যালেরিয়া স্থানা পাত্তাপাত্তা জলপানে প্রিয়াকুগুত্ত আরোগ্য স্বাস্থ্যময় "জ্বরতর"
নিম্বলিফ, মাংস, তিসি, একদে, অভিরিত, গাঃ ফ্রি। প্রঃ ভারতু কেমিক্যাল ওয়ার্কস লিঃ বেলগাছিয়া, কলি
ব্যাধি :— ম্যাশন্যাল কেমিক্যাল এজেন্সি, পোঃ গাখাভান্দা, কুচবিহার।

রক্তহীনতা এবং তাহার প্রতিকার

রক্তহীনতায় এ যাবৎ লৌহ ঘটিত ঔষধ (আয়রণ) ব্যবহার করা হইতেছে। নানা প্রকার পরীক্ষা এবং বহু গবেষণা ও অনুসন্ধানের পর দেখা যাইতেছে যে লৌহ ঘটিত ঔষধ সহজে হজম হয় না। অধিকন্তু অজীর্ণ সৃষ্টি করে। খ্যাতনামা চিকিৎসকগণ পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছেন যে রক্ত কণিকা হইতে প্রস্তুত হিমোজেনের সহিত রক্তদোষনাশক ও রক্ত পরিকারক ঔষধ মিশাইয়া রোগীকে দিলে অতি সত্ত্বর রোগীর দেহে নূতন রক্তকণিকা গঠিত হয় এবং সঙ্গে সঙ্গে রক্তহীনতা ও আনুসঙ্গিক দুর্বলতা ও অগ্রাণ্ড উপসর্গ দূর হইয়া যায়। সত্ত্বর রক্তকণিকা হইতে প্রস্তুত সিরাপ হিমোজেন নানা প্রকার রক্ত পরিকারক ঔষধের সঙ্গে মিশাইয়া দেওয়াতে হিমোজেন ও হিমোজেনের বিভিন্ন কম্পাউণ্ডগুলি অবস্থাভেদে ব্যবস্থা করিয়া রক্তহীনতায় ও দুর্বলতায় বিশেষ ফল পাওয়া যাইতেছে।

সিরাপ হিমোজেন রক্তহীনতায় সর্বোত্তম ঔষধ।

দীর্ঘকাল রোগ ভোগের পর রক্তহীনতা দুর্বলতা, এবং অগ্রাণ্ড জটিল উপসর্গ দূর করিবার জন্য বহু গবেষণা ও পরীক্ষার ফলে সত্ত্বর রক্তকণিকা হইতে সিরাপ হিমোজেন প্রস্তুত হইয়াছে। হাঁস-পাতালে রোগীদিগকে ব্যবহার করা ইয়া এবং পরে তাহাদের রক্ত পরীক্ষা করিয়া দেখা গিয়াছে যে অগ্রাণ্ড ঔষধ অপেক্ষা ইহা দ্বারা সত্ত্বর অধিক পরিমাণে রক্ত গঠিত হয়।

রেডিও হিমোজেন উইথ ভিটামিন কম্পাউণ্ড।

রক্তহীনতা ও তৎসহ স্নায়বিক দৌর্বল্য, শরীরের স্বাভাবিক পরিপুষ্টির অভাব জনিত ক্ষীণতা, পুরাতন ফুস্ফুসের পীড়া, খাড়াভাবে জনিত দুর্বলতা

ও কাজে অক্ষমতা, ক্লান্তি, সর্বদাঙ্গীন অবসাদ প্রভৃতি উপসর্গে ইহা অমোঘ ঔষধ।

সিরাপ হিমোজেন উইথ নরম্যাল সিরাম।

রক্তহীনতার সহিত অজীর্ণ অগ্নমান্দ্য বর্তমান থাকিলে, বিশেষতঃ বক্ষা প্রভৃতি ক্ষয় প্রবণ ধাতুতে ইহা সমধিক উপযোগী।

সিরাপ হিমোজেন উইথ ফস্ফো লেসিথিন।

স্নায়বিক দুর্বলতা, অবসাদ, ইন্দ্রিয়ের শিথিলতা হিষ্টিরিয়া প্রভৃতি উপসর্গসহ রক্তহীনতা বর্তমান থাকিলে এই ঔষধ অত্যন্ত ফলদায়ক।

কুইনো হিমোজেন কুইনাইন কম্পাউণ্ড।

(কুইনাইন আরসেনিক নক্সতমিকা, এমোন ক্লোরাইড সিনেমিক এলডিহাইড হিমোগ্লোবিন ইত্যাদি)

ম্যামেরিয়া প্লীহা যকৃৎ সংক্রান্ত জ্বর ও তজ্জনিত রক্তহীনতা ও দুর্বলতায় অমোঘ ঔষধ।

সিরাপ হিমোজেন-উইথ

হাইপোক্সফাইটস কম্পাউণ্ড।

কুইনাইন হাইপোক্স	ক্লিকনিন হাইপোএস্
ক্যালসিয়াম ,	পটাসিয়াম্ ,,
আয়রণ ,,	ম্যাঙ্গানিজ ,,

হাঁপানি, পুরাতন সর্দি কাশি ইত্যাদি, বক্ষা এবং যাবতীয় ফুস্ফুস সংক্রান্ত পীড়া সহ রক্তহীনতা বর্তমান থাকিলে ইহা অতিশয় হিতকারী। অক্লান্ত ম্যালেরিয়া জীবাণু নষ্ট করিতে ইহা অদ্বিতীয়। এই ঔষধ ম্যালেরিয়া জনিত রক্তহীনতা দূর করিতে ও ম্যালেরিয়ার পর নূতন রক্ত গঠনে বিশেষ সাহায্য করে এবং পুনরায় ঐ রোগ দ্বারা আক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা থাকে না।

হিমো-শুশ্রূষা প্যারিলা হিমোজেন উইথ

হিমো-মন্ট্‌।

গোন্ট (স্বর্ণ) ও আয়ো ডাইজ্‌ড্‌ স্তারশাপারিলা।

(হিমোজেন উইথ মন্ট একট্রাক্ট)

উশদংশ (সিফিলিস) স্নায়ুর বিকার, রক্তহৃষ্টি
বাত ইত্যাদি সহ রক্তহীনতায় ইহার তুল্য ঔষধ
নাই।

সিরাপ হিমোজেনের সহিত মন্ট একট্রাক্ট
মিশ্রিত হওয়ায় এই ঔষধটি সুপাচ্য হইয়া
রক্তহীনতার আশ্চর্য ফলদান করে।

সিরাপ হিমোজেন উইথ লিভার একট্রাক্ট।

ম্যারো-হিমোজেন্‌।

বহু গবেষণার ফলে, মিনিট্‌ ও মার্ক প্রভৃতি
খ্যাভনামা বিজ্ঞানবিদ লিভার একট্রাক্ট নামক
রক্তহীনতার আশ্চর্য মর্হোষধ আবিষ্কার করিয়াছেন
ঐ লিভার একট্রাক্ট সিরাপ হিমোজেনের সহিত
মিশ্রিত থাকায় এই ঔষধটি সর্বপ্রকার রক্তহীনতাই
আশ্চর্য ফলদায়ক।

(হিমোজেনে উইথ বোন ম্যারো স্পীল
একট্রাক্ট মন্ট ইত্যাদি)

রক্তশূন্যতায় মজ্জা (bone marrow) ও
স্পীলন একট্রাক্ট হিমোজেন অত্যাশ্চর্য
উপকারী।

THE
BENGAL
IMMUNITY

Co. Ltd.

(Estd. 1919)

The Premier-Organisation in
India for the manufacture
of Sera. Vaccines and
Injection Products.

Laboratory fitted with up to
date apparatus.

টেলিগ্রাম; "INJECTULE"

বেঙ্গল ইমিউনিটি কোং
লিমিটেড

স্থাপিত—১৯১৯।

ভারতে সর্বপ্রথম ও সর্বশ্রেষ্ঠ

সিরাপ Serum). ভ্যাকসিন্‌ (Vaccine)

—এবং নানাবিধ—

ইন্জেক্সনের (Injection) ঔষধ

প্রস্তুত কারক।

মূল্য তালিকা ও অন্ত বিবরণের জন্য নিম্ন ঠিকামার পত্র লিখুন :—

১৫৩মং ধর্মতলা স্ট্রীট, কলিকাতা।



The Original

সকল স্বাস্থ্যের পক্ষেই আদর্শ খাদ্য ও পানীয়।

ইলিক্স মল্টেড মিল্ক লোকের পক্ষে পানীয় ও পুষ্টিকর খাদ্য দুইই, কারণ ইহাতে যেরূপ প্রয়োজন ঠিক সেই পরিমাণ মত উপকরণগুলি আছে। উৎকৃষ্ট বাটাই (Malted) জব ও বিশুদ্ধ পাস্টুরাইজ (Pasteurised) দুধ হইতে প্রস্তুত বলিয়া ইহা সুপাচ্য ও খাণ্ডেশ্ব অতি প্রয়োজনীয় উপকরণ “ভাইটামিন” ইহাতে থার্মি ও দুধ হইতে আসে। ম্যালেরিয়া, আমাশয় জ্বর ইত্যাদিতে বিশেষ ফলপ্রসূ।

জলে গুলিলেই এক মূহুর্তে ব্যবহার করা যায়; আসল জিনিষ ইলিক্স লিখিতে ভুলিবেন না।

বাজারে ও সকল ডাক্তার খানাতেই ৪ সাইজের পাওয়া যায়।

Made in England

**HORLICK'S Malted MILK O., LTD.,
SLOUGH, BUCKS., ENGLAND.**

একজন প্রসিদ্ধ B. A. M. D., D. P. H চিকিৎসকের দ্বারা
কৃত ও মেডিকেল টাইমস পত্রে প্রকাশিত

এসপিরিনের পবিত্রতা পরীক্ষা

এসপিরিনের বড়ির পবিত্রতাই বিশেষ গুণ। যে এসপিরিনে এসিটিক এসিড
বা স্যালিসিলিক এসিড পৃথক নাই কেবল সেই সেই বড়ির ব্যবহার আমরা
অনুমোদন করি।

এক ফোঁটা ফেরিস ক্লোরাইড দিলেই সাদা বড়িটিতে স্যালিসিলিক এসিড
থাকিলে তাহার রং বদলাইয়া নানা প্রকারের বেগুনি রং দেখায়। লেখক এই
পরীক্ষা সকল প্রকার বাজারে প্রচলিত এসপিরিন ট্যাবলেটে করিয়া কেবলমাত্র
জেনএপিরিনকেই রং বদলাইতে দেখেন নাই।

ইহা সত্য যে সামান্য ভিজা থাকিলেই এসিড নির্গত হয় কিন্তু যে অবস্থায়
এই পরীক্ষা করা হয় তাহাতে এইরূপ ভুল হইবার কোনও সম্ভাবনা ছিল না।

সাধারণের সহিত টারটারিক সাইট্রিক এসিড প্রভৃতির ও অন্যান্য অপস্রবোর
উপস্থিতি পরীক্ষা করা হয় ও তদ্বারা ইহা বলা যাইতে পারে যে কেবল
জেনএপিরিনই একমাত্র এসিটিল স্যালিসিলিক এসিড যাহাতে দ্রুত পদার্থ কিছুই
নাই।

PREScribe

GENASPRIN

MARTIN & HARRIS Ltd.

Graham Buildings,
119 Parsi Bazar St.,
Fort, Bombay.

Rowlette Building,
Prinsep St.
Calcutta

সকল স্ত্রীরোগ চিকিৎসক

গণই বলিয়া থাকেন যে মাতা অবস্থা থেকে সম্পূর্ণ আরোগ্য হইলে
ধাত্রির শিশু সেবা কাজ করিতে পারে।



সন্তান হইবার পরের সকল রকম বেদনাই ও প্রদাহ সম্বন্ধ দূর
করিতে সহজে পারে।

এন্টিফ্লোজিস্টিন সকল রকম বিশেষতঃ নিম্নলিখিত প্রদাহ গুলিতে অধিতীয়—

স্তনে ফাটা

স্তন শুষ্ক হওয়া

স্তনে বিস্ফোটক

অর্শ

প্রস্রাবে জ্বালা

যোনিদ্বার প্রদাহ (Vulvitis)

পা সাদা হওয়া (Milk Leg)

স্তনের প্রদাহ (Mastitis)



সকল সময়েই ব্যবহারের জন্য প্রস্তুত থাকে ; নমুনা ও প্রয়োগবিধির জন্য পত্র লিখুন।

THE DENVER CHEMICAL MFG. CO., New York, N. Y.

Muller & Phipps (India) Ltd.

P. O. Box 773, Bombay.

এ রি ট্রো চি ন
সম্পূর্ণরূপে স্বাদবিহীন কুইনাইন

৯৬.১০% কুইনাইন আছে

সুবিধা

গন্ধহীন

স্বাদহীন

ব্যবহারে দোষহীন

সেইজন্য বালকবালিকা ও জীলোকদিগের পক্ষে উপযোগী

কখন ব্যবহার হইবে—

সকল প্রকার ম্যালেরিয়ায়

জ্বরভাব ও সর্দি হওয়া

হুপিং কাশি

মাত্রা কুইনাইনের মতই

HAVERO TRADING Co., Ltd. CALCUTTA.

Pharmaceutical Dept., "BAYER-MIESTER LUCIUS",

P. O. Box 2122,

15, CLIVE STREET, CALCUTTA.



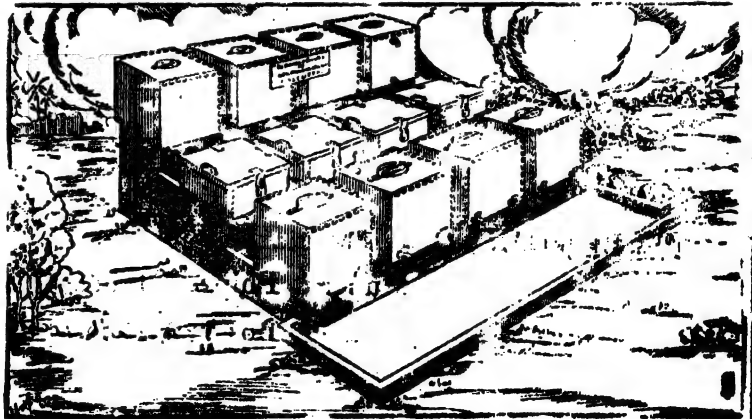
স্কুল, কারখানা, চা-বাগিচা ও ছোট ছোট গ্রামে বিশুদ্ধ পানীয় জল
সরবরাহ করিবার আধুনিকতম শ্রেষ্ঠ উপায়।

HYGIENIC RURAL FILTER

মূলভে হোট হোট গ্রামেও জলের কল স্থাপনা সম্ভব হইয়াছে এই Filter আবিষ্কারের ফলে।

ইতিমধ্যেই মানিকগঞ্জ, লক্ষ্মীপুর
সন্দ্বীপ, চৌমুহানি প্রভৃতি স্থানে
২০০০ গ্যালন মাপের অনেক-
গুলি ফিল্টার বসান হইয়াছে।

বাঙ্গালার স্যানিটারী বোর্ড দ্বারা
পরীক্ষিত ও অনুমোদিত
হইয়াছে।



বিশেষ বিবরণের জন্য পত্র লিখুন।

HYGIENIC HOUSEHOLD FILTER Co

60, Sikdar Bagan Street,
CALCUTTA.



অষ্টম বর্ষ]

জৈষ্ঠ্য—১৩৩৭

৪র্থ সংখ্যা]

হাপানী রোগার কর্তব্য ।

ডাঃ শ্রীরমেশ চন্দ্র রায় L. M. S

“হাপানি” এই রোগটির নানা কারণ আছে ।
যথা—

- (১) হৃৎপিণ্ডের দুর্বলতা ।—
- (২) প্রস্রাবের পীড়া (মূত্রগ্রস্টি বা কিড্‌নীর পীড়া) ।

(৩) অজীর্ণতা বা “চোরা” অন্নব্যাবি ।

(৪) স্নায়বিক দৌর্বল্য জনিত ।

(৫) পরাগ-রেণু, ধূলিকণা প্রভৃতি শোঁকা ।

উপরের তিন সংখ্যক কারণটিই এদেশে খুব বেশী বেশী দেখা যায় । রোগী যখন স্বয়ং কারণ নির্দ্ধারণে অসমর্থ, সে অবস্থায়, “হাপানি” হইলেই আগে বাজে টোট্‌কার বা মাদুলীর সাহায্য না লইয়া, রোগীর এইগুলি করা উচিত :—

প্রথমতঃ—খুব সময়ে পরীক্ষার করা একটা শিশিতে, যুম ভাজিলেই সকালে যে প্রস্রাব হয়, সেই প্রস্রাবটি ধরিয়া লইয়া পরীক্ষার্থ ডাক্তারের নিকটে বা নিকটস্থ কোনও ভাল “ল্যাবরেটরীতে” পাঠাইয়া দিবে—প্রস্রাবের কি কি দোষ আছে, সেগুলি

ডাক্তারকে দেখাইয়া নিজ অবস্থা পরিজ্ঞাত হইবে । প্রস্রাবে যে দোষ আছে, তাহার মধ্যে কোনটি দ্বারা কি কি অনিষ্ট হইতে পারে এবং তজ্জন্ম আহার বেশভূষা, স্নান, শারীরিক পরিশ্রম, বসবাস স্থান প্রভৃতি-সম্বন্ধে কি কি কর্তব্য, তাহা জানিয়া লইবে ।

দ্বিতীয়তঃ—ভাল চিকিৎসকদ্বারা হৃৎপিণ্ডের অবস্থা পরীক্ষা করাইয়া, যদি কোনও দোষ পাওয়া যায়, তবে তৎপ্রতিকারের বিধি-নিষেধগুলি যত্ন-পূর্বক জানিয়া লইবে ।

তৃতীয়তঃ নাক, গলা, যকৃৎ প্রভৃতি পরীক্ষা করাইয়া লইবে । এই সমস্ত করাইয়া, যদি কোনও উপযুক্ত কারণ না পাওয়া যায়, তবে পরে পরে এই মত চিকিৎসার ব্যবস্থা করান কর্তব্য :—(১) বাজারে “ক্যাটার্‌হাল ভ্যাকসিন” নামক যে ঔষধ পাওয়া যায় তাহার দুই তিনটি ইন্‌জেক্‌শন লইবে । অথবা নিজ গলার মধ্য হইতে থুথু উঠাইয়া তাহার ভ্যাকসিন দুইতিনটা ইন্‌জেক্‌শন লইবে । ইহাতে উপকার না হইলে, রক্ত পরীক্ষা করাইবে । রক্তে

অধিকমাত্রায় ইওসিলো ফিল নামক রক্তকনিকা থাকিলে, চিকিৎসকের পরামর্শ মত ১৫।২০টি সোয়ামিন্ নামক ঔষধের ইন্জেক্সনে উপকার হয়। এই ঔষধের ইন্জেক্সন্ লইতে হইলে, সপ্তাহে দুইবার অন্ততঃ ৩ গ্রেণ মাত্রায় লইতে হয়। এই ঔষধ ইন্জেক্সন্ লওয়া কালীন, প্রত্যহ টাটকা প্রস্রাবে নীল লিটমাস্ পেপার নামক কাগজের খণ্ড ফেলিয়া দেখা উচিত সে উক্ত কাগজ খণ্ড লাল হইয়া যায় কি নীল থাকে। যদি দ্রুত লাল হইয়া যায়, তবে রোগীর ২০।৩০ গ্রেণ সোডা বাইকার্বনেট সেবন করা কর্তব্য।

হাপানী রোগার পক্ষে এই নিয়মগুলি অবশ্য পালনীয়।

(১) তামাক স্পর্শ করিবেন না—দোক্তা, নশ, চুরুট, ছিলিম, সূতি, জর্দা সমস্তই বর্জনীয়।

(২) সূর্যাস্তের পরে ভোজন নিষিদ্ধ। বাহাতে অল্প বা অজীর্ণ না হয়, এমন ভাবে আহার ত করিবেনই পরন্তু রাত্রে ভোজন অতীব লঘু এবং স্বল্প পরিমাণে হওয়া চাই। মাংস, ডিম, বেগী গরম মসলা, তেল ঘি বা ঝাল দেওয়া তরকারী, পেঁয়াজ, রসুন, দুধ, দৈ একেবারে সন্ধ্যার পরে নিষিদ্ধ।

(৩) চা নিষিদ্ধ। কিন্তু যখন হাপানীর টান ধরে, তখন কফি খাওয়া ভাল।

(৪) সহ্য মত স্নানে বাধা নাই। দিবা নিদ্রা নিষিদ্ধ।

চিকিৎসার কথা পূর্বেই বলিয়াছি; এখানে আবার একত্র করিয়া বলি :—

(ক) হাপানি কমাইবার জন্ত—

(১) পীটুইটাবীনও অ্যাড্রেনালীন্ ক্লোরাইড্ সলিউশন ৫—১০ মিনিম্ সূচিঘারা বিক্র করিয়া এই ঔষধ বারম্বার ব্যবহার করিলে অপর ঔষধে ফল পাওয়া যায় না। Tucker's Asthma Cure নামক পেটেন্ট ঔষধ ব্যবহার ররও ফল ঐ প্রকারের। কুটীন, এফেড্রীন, ব্যবহারেও বেশ সুফল পাওয়া যায়।

(২) অ্যাট্রোপিন্ ১।১০০ গ্রেণের সঙ্গে মর্ফিয়া ১/৪ গ্রেণ—পায়ে ফুঁড়িয়া দিলে প্রবল হাঁপানীরও শাস্তি হয়।

(৩) কড়া কফির কাথ (বিনা দুধের ও চিনির সংযোগে) পান করিলে হাপানি কমে।

(৪) অ্যামিল্ লাইট্রাইট্ ৩—৬ ফোঁটা কুমালে ঢালিয়া আত্মাণ লইলেও হাঁপ কমে। অথবা ১।২ গ্রেণ এরিথ্রল টেট্রানাইটেট্ ট্যাবলেট্ ২।৩টা মুখে রাখিলেও কমে।

(খ) হাপানি সারাইবার জন্ত—

(১) নিজের গয়ার বা কাটার্হাল্ ড্যাকসীনের ইন্জেক্সন্।

(২) সোয়ামিনের ইন্জেক্সন্।

(৩) হ্যারোয়ারের অ্যাড রেগো-হাইপকিসিস্ কো ট্যাবলেট্ সেবন

(৪) প্রোটিন্ ইন্জেক্সন্ লওয়া।

উপর্যুক্ত গুলির বিবরণ দিলাম না—সুচিকিৎসকের পরামর্শ লওয়া কর্তব্য।

কে চিকিৎসা শাস্ত্রে নূতনপথ দেখাইবে?

ডাঃ শ্রীজ্ঞেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী M. B.

বর্তমান সময়ে চিকিৎসা শাস্ত্র যেরূপ বেগে উন্নতির পথে অগ্রসর হইতেছে, তাহাতে অতীতকালে এই শাস্ত্র কি কি উপায় অবলম্বন করিয়া উন্নতিলাভ করিয়াছিল তাহা জানিবার জগু মনে স্বতঃই ইচ্ছার উদয় হয়। সেই সব প্রণালীর আর প্রয়োজনীয়তা আছে কিনা এবং বর্তমান সময়ে তাহাদিগকে অবলম্বন করিয়া আমরা আরও শিক্ষালাভ করিতে পারি কিনা, তাহা একবার আলোচনা করা আবশ্যিক। নব নব গবেষণার ফলে চিকিৎসা জগতে যে অদ্ভুত পরিবর্তন ও উন্নতি হইয়াছে সেই কথা স্মরণ করিয়া আমরা অতীতযুগে সামান্য ব্যক্তিগণের দ্বারা ভেষজ-শাস্ত্রের যে আশাতীত উন্নতি হইয়াছিল তাহা বিস্মৃত হইয়া যাই। সকল শ্রেণীর ও সকল সম্প্রদায়ের ব্যক্তিগণই এই শাস্ত্রের উন্নতি করিলে চেষ্টা করিয়া ছেন; শুধু তাহাই নহে, অনেক অত্যাশ্চর্য্য আবিষ্কারের সহিত এরূপ বহু পুরুষের ও মহিলার নাম জড়িত হইয়াছে যাহারা আদৌ চিকিৎসা ব্যবসায়ী ছিলেন না।

কৃষক সম্প্রদায়ের নাম এই সকল আবিষ্কারকের মধ্যে বিশেষ উল্লেখ যোগ্য। তাহাদের পর্য্যবেক্ষণ ক্ষমতার বিষয় সকলেই স্বীকার করিয়া থাকেন, এমন কি অনেক বিষয়ে তাহাদের কৃত আবিষ্কার, বিজ্ঞানকে পশ্চাতে কেলিয়া চলিয়া গিয়াছে। অস্ত্র সাহায্যে কুক্ষিভেদ করিয়া (Caesarean operation) সন্তান প্রসব করিবার প্রণালী সর্বপ্রথমে একজন জার্মান আবিষ্কার করেন। ইনি শূকরের মুক্ছেদ করিতেন; একটা শূকরীর প্রসব বেদনার

সময় উপায়সূত্র না দেখিয়া তলপেট বিদারণ করিয়া সন্তান বাহির করেন। ডাক্তার জেনারের নাম চিকিৎসক মাত্রেই অবগত আছেন। মনুষ্যদেহের বীজ লইয়া মনুষ্যদেহে ঢাকা দেওয়া প্রথা সম্বন্ধে অনুসন্ধান করিয়া বসন্তরোগ নিবারণ করে তিনি যে স্থিরসিদ্ধান্তে উপনীত হ'ন তাহার বহুপূর্বে বহু অসত্যগণ এই প্রথার বিষয় অবগত ছিল। মধ্য-বর্তী যুগের কৃষকগণ ও মেঘ পালকগণ জানিতেন যে মানুষের গোবসন্ত হইলে আর মসুরিকা বা সাংঘাতিক ইচ্ছাবসন্ত হয় না। দৈবযোগে একজন গো-দোহন কারিগীর কথা শ্রবণ করিয়া ডাক্তার জেনার গো-বীজের ঢাকা হইতে সাংঘাতিক-বসন্ত নিবারণের উপায় আবিষ্কার করিবার বিশেষ সাহায্য প্রাপ্ত হন। গোয়ালিনী বলিতেছিল, “আমার কখন মসুরিকা হইতে পারে না, কারণ আমার গো বসন্ত হইয়াছিল।”

ইংলণ্ডের Shropshire নামক জেলার এক কৃষক রমণী সর্বপ্রথম স্ফপিণ্ডের দুর্বলতা নাশক digitalis নামক ঔষধের আবিষ্কার করিয়াছিলেন। এই ঔষধের অপূর্ণ গুণবর্তী চিকিৎসক মাত্রেই অবগত আছেন। খৃঃ অব্দাদশ শতাব্দীতে অ্যপসান্ডার নামক জেলায় Dr. Withering নামে একজন চিকিৎসক বাস করিতেন। Digitalis আবিষ্কার সম্বন্ধে চিকিৎসা শাস্ত্র তাঁহার নিকট ঋণ। পূর্বোক্ত কৃষকরমণী গর্ব করিয়া বলিতেছিলেন যে উপযুক্ত চিকিৎসকগণ যে সকল উদরী রোগ আরোগ্য করিতে অকৃতকার্য হইয়াছেন তিনি digitalis প্রয়োগ

করিয়া তাহা আরোগ্য করিয়াছেন। এই কথা শুনিয়া Dr Withering এ বিষয়ে অনুসন্ধান করিতে প্রবৃত্ত হ'ন। অনুসন্धानে প্রবৃত্ত হইয়া জানিতে পারেন যে কৃষক রমণা প্রদত্ত মহৌষধ প্রায় বিংশতি রকম উদ্ভিদ হইতে প্রস্তুত ; কিন্তু উহার প্রধান ও শ্রেষ্ঠ উপাদান digitalis ইহার পর তিনি একশত ষাটজন উদরী রোগাক্রান্ত রোগীর উপর এই ঔষধ প্রয়োগ রাখিয়া চিকিৎসকগণকে সন্তুষ্ট করিতে সক্ষম হ'ন যে হৃদপিণ্ডের দুর্বলতা নাশে digitalis এক অমূল্য মহৌষধ।

ভেষজ শাস্ত্রের উন্নতি কতরূপ উপায়ে সাধিত হইয়াছে তাহা ভাবিলে বিস্মিত হইতে হয়। দেশের প্রচলিত বিশ্বদৃষ্টি যে সব অদ্বিত আরোগ্যের সংবাদ প্রদান করিয়া থাকে, তাহার অধিকাংশই মানসিক দৃঢ় বিশ্বাসের ফল। আমাদের দেশে একথা নূতন নহে। দেবতার স্থানে একনিষ্ঠ হইয়া আরোগ্য কামনা করিয়া অনেকে সম্পূর্ণরূপে আরোগ্য লাভ করিয়াছেন, একথা আমাদের দেশের আপামর সাধারণ অবগত আছেন। পূর্বে ক্যাথলিক সম্প্রদায়ের সাধুগণের এইরূপ আরোগ্য প্রদান করিবার শক্তির কথা মধ্যে মধ্যে শুনা যাইত—এখনও যে এরূপে আরোগ্য হইবার কথা শুনা যায় না, তাহা নহে। ইহাকে ইংরাজীতে Faith cure বলে। মনে দেবদেবীর বা সাধুগণের আরোগ্য করিবার ক্ষমতা সম্বন্ধে সংশয় থাকিলে faith cure কার্যকরী হয় না। কবজ পরিধান করিয়া তাহার গুণ্ডা-কমড়ায় দৃঢ় বিশ্বাস থাকিলে অনেক সময়ে জ্বর আরোগ্য হয় ; শিশুগণের দস্তোগমের সময় রক্ত বর্ণের কঞ্চল ব্যবহার করিতে দিলে তাহাদের কোনও কষ্ট হয় না। যে শিশুর rickets হইয়াছে তাহার

মস্তক হইতে এক গুচ্ছ কেশ লইয়া চৌমাথায় প্রোথিত করিলে, কিছুদিন পরে শিশুর দুর্বল বক্রপদ সরলভাব ধারণ করে—ইহাও সাধারণ বিশ্বাসের অন্তর্গত। একজন একটা ক্ষুদ্রবৃক্ষ উৎপাটন করিয়া অপরের জ্বর আরোগ্য করিয়াছেন, একথা বোধ হয় অনেকেই জানেন। ইংলণ্ডের অন্তর্গত নরকোন্স নামক প্রদেশের অধিবাসিগণের বিশ্বাস যে একটা মাকড়সা ধরিয়া উহাকে অতি সূক্ষ্ম বস্ত্রে (muslin) আবদ্ধ করিয়া অগ্নিকুণ্ডের নিকটস্থ তাকে রাখিয়া দিলে শিশুগণের whooping cough আরোগ্য হইয়া যায়।

আমাদের দেশে একটা কথা প্রচলিত আছে ; তাহার মূল্য অনেক, কিন্তু সে কথা আমরা মুখে বলি ; তাহার উপকারিতা কখনও পরীক্ষা করি না। সেই কথাটি এই, “বিশ্বাসে মিলয়ে কৃষ্ণ, তর্কে বহুদূর।” দৃঢ় বিশ্বাসের দ্বারা অনেক সময় অসম্ভব সম্ভবে পরিণত হয়। বিশ্বাসের দ্বারা ফল লাভ করিয়া অনেকে কল্পিত ঔষধ সমূহে বিশ্বাস স্থাপন করিয়াছেন—পরে বিশেষ অনুসন্ধানের ফলে জানা গিয়াছে, তাহাদের স্বার্থ কোন আরোগ্য দান করিবার ক্ষমতা নাই—তাহাদের আরোগ্য করিবার ক্ষমতার প্রতি বিশ্বাস জন্ম তাহারা আশ্চর্য্য ফল প্রসব করিয়া থাকে। অসভ্যগণের এইরূপ অনেক কুসংস্কার থাকিতে পারে, কিন্তু তাহাদের নিকট অনেক মহৌষধও স্বার্থই আছে। এই যে কুইনাইন বাহার কলে আজ বাঙ্গালী বাঁচিয়া আছে; যাহা আবিস্কৃত না হইলে আজ বাঙ্গালী মহা শ্মশানে পরিণত হইত, তাহা আমেরিকার পেরু নামক প্রদেশের আদিম অধিবাসিগণের নিকট হইতে প্রাপ্ত। একজন কাথলিক পুরোহিত প্রথম

কুইনাইনের এই অদ্ভুত ক্ষমতার সংবাদ স্পেনদেশে
আনয়ন করেন ; তখন সকলে, এমন কি চিকিৎসক-
গণও তাঁহাকে উপহাস করিয়া উড়াইয়া দেন।
চিকিৎসকগণের সব দেশেরই—একটা বিশেষ দোষ
আছে। তাঁহারা সহজে কোনও দ্রব্যের রোগ
নিবারণের ক্ষমতায় বিশ্বাস করেন না। বড়ই
আক্ষেপের বিষয় যে ইংলণ্ডের বীরশ্রেষ্ঠ সুপ্রসিদ্ধ
অলিভার ক্রমওয়েল ম্যালেরিয়া জ্বরে আক্রান্ত
হইয়া প্রাণত্যাগ করেন—কুইনাইন প্রয়োগ করিলে
খুব সম্ভব তাঁহার প্রাণরক্ষা হইত, কিন্তু পুরোহিতের
কথার উপর নির্ভর করিয়া তাঁহার বিজ্ঞ চিকিৎসক
কুইনাইন ব্যবহার করিতে সাহস করিলেন না।
যদি করাচী দেশের প্রসিদ্ধ নরপতি চতুর্দশ লুইকে
ম্যালেরিয়া জ্বরে আরোগ্য করিয়া কুইনাইন প্রসিদ্ধ
লাভ না করিত, তবে হয়ত আজ পৃথিবী এই মহৌ-
ষধের অদ্ভুত ক্ষমতার বিষয় কিছুই জানিতে পারিত
না। ধীরগণও চিকিৎসা শাস্ত্রের উন্নতি কল্পে
সাহায্য করিয়াছে। ওলন্দাজ মৎস্যজীবী rickets
রোগে কড্‌লিবার তৈল ব্যবহার করিয়া শিশুকে
আরোগ্য করিত ; ইংলণ্ডের দক্ষিণ সমুদ্রোপকূল
বাসী ধীরগণ ও জার্মানীর উত্তর দিকস্থ ধীরগণও
কড্‌লিবার তৈলের এই গুণ অবগত ছিল।
উনবিংশ শতাব্দীর মধ্যভাগে একজন ওলন্দাজ
বণিক codliver তৈলের এই গুণের কথা একজন
করাচী চিকিৎসকের নিকট প্রকাশ করেন। এবং
তিনি ইহার গুণ চিকিৎসক সমাজে প্রচার করেন।
অতি অল্পদিন হইল কড্‌লিবার তৈলের এই গুণের
বৈজ্ঞানিক পরীক্ষা হইয়া গিয়াছে।
ইতিহাসের দ্বারা চিকিৎসাশাস্ত্রে ঘটনা পরম্পরা
পুনঃ পুনঃ সংঘটিত হইয়া থাকে। কোনও সম্প্রদায়

বিশেষের সাধারণ লোক সমূহ কোনও মহৌষধের
গুণের বিষয় অবগত থাকেন ; ক্রমে ক্রমে উহার
অত্যাশ্চর্য্য রোগ আরোগ্য করিবার ক্ষমতার কথা
কোনও চিকিৎসকের কর্ণ গোচর হয়। তিনি অমু-
সন্ধান ও পরীক্ষা দ্বারা সে সম্বন্ধে নিশ্চিত হইলে
তাঁহার সমব্যবসায়িকগণের নিকট তাহা প্রকাশ করিয়া
থাকেন। হাসপাতাল ও রাসায়নিক পরীক্ষাগার
সমূহে তাহার পর সেই সম্বন্ধে বিশেষ অমুসন্ধানের
ফলে, সেই ঔষধ ব্যবহারের উপযোগী বলিয়া ঘোষিত
হয়, না হয় উহা একেবারে পরিত্যক্ত হয়। এরূপ
ভাবে কোনও নব ঔষধ গৃহীত হইতে বহু বৎসর
লাগিয়া থাকে।

খ্রীঃ অষ্টাদশ শতাব্দীর মধ্যভাগে একজন নাবিক
এইরূপে Scurvy রোগ আরোগ্য সম্বন্ধে আমাদিগকে
নূতন শিক্ষা দিয়াছিলেন ; কিন্তু তাঁহার অবলম্বিত ও
প্রদর্শিত উপায়ে Scurvy কেন আরোগ্য হয় তাহা
জানা ছিলনা ; আরোগ্যের কারণ মাত্র বর্তমান শতা-
ব্দীতে জানা গিয়াছে। আফ্রিকার অন্তর্গত আল-
জিরিয়া নামক স্থানে অবস্থান কালে একজন ফরাসী
সৈনিক তদদেশীয় লোকগণের নিকট প্রথমে বাত-
রোগের মহৌষধ শিক্ষা করিয়াছিলেন। কর্ণরোগে
কিছুপে শলাকা চালনা করিতে হয়, একজন পোষ্ট-
মাষ্টার তাহা আমাদিগকে প্রথমে শিক্ষা দিয়া-
ছিলেন। স্পেনদেশীয় একজন সজীত শিক্ষক
গলফত পরীক্ষা করিবার যন্ত্র প্রথমে আবিষ্কার
করেন। দস্তোৎপাটনে ঈখারের প্রয়োগ সর্বপ্রথমে
মর্টন নামে একজন সামান্য মস্তুরোগের চিকিৎসক
আবিষ্কার করেন।

নাড়ী ও দেহের উত্তাপ পরীক্ষা সকলেই
চিকিৎসকের কর্তব্যের মধ্যে গণনা করিয়া থাকেন,

কিন্তু অতি অল্পলোকই একথা জানেন যে ইতালী-দেশীয় জ্যোতির্বিদ গালিলিও উদ্ভাপ পরিমাপক যন্ত্রের (Thermometer) আবিষ্কার; আর কেপলার নামে আর একজন বিখ্যাত জ্যোতির্বিদ প্রথমে হৃদপিণ্ডের স্পন্দনেয় গতি নির্ধারণ করেন। সপ্তদশ শতাব্দীর প্রারম্ভে এই সকল বিষয় আবিষ্কৃত হয়, কিন্তু ইহার প্রায় দেড়শত বৎসর পরে তবে চিকিৎসকগণ রোগীর দেহের উদ্ভাপ গ্রহণ ও নাড়ী পরীক্ষা অবশ্য কর্তব্য বলিয়া বিবেচনা করেন।

এইরূপ অনেক ঔষধ চিকিৎসা জগতে মূল্যবান বলিয়া বিবেচিত হইবার পূর্বে অজ্ঞাতবাসে কাল যাপন করিতে বাধ্য হইয়াছে। ১৮০১ খ্রীঃ শ্রাব হামফ্রে ডেভিড্ সর্বপ্রথমে অক্সোপচারে Laughing gas যে অত্যন্ত উপকারী তাহা প্রকাশ করিয়াছিলেন।

অর্দ্ধশতাব্দী অতিবাহিত হইবার পর ইংলণ্ডের হার্টফোর্ড সাগারের দন্তচিকিৎসক ডাক্তার ওয়েলস্ ডেভিড প্রদর্শিত পথে নক্সোপ্যাটন করিতে আরম্ভ করেন। Laughing gas বা nitrous oxide ব্যবহারের ফলে দন্ততুলিতে আর ব্যথা পাইতে হয় না। ইহার পূর্বে laughing gas লোকে মনে অসুস্থতা অনুভব করিবার আনন্দেব জগৎ ব্যবহার করিত।

মাত্র তিন বৎসর পূর্বে পাশ্চাত্যে চিকিৎসকগণ ephedrine নামক ঔষধের উপকারিতা জানিতে পারিয়াছেন; কিন্তু চীনের অধিবাসিগণ এই ঔষধ গত চল্লিশ বৎসর ধরিয়া ব্যবহার করিয়া আসিতেছেন। এই মহৌষধ চীনদেশের Ma Huang নামক বৃক্ষ হইতে উৎপন্ন হয়; এই বৃক্ষের গুণের বিষয় চীন বাসিগণ পাঁচ হাজার বৎসর

হইতে অবগত আছেন। অথচ আশ্চর্যের বিষয় যে কেবল দৈব যোগে এই বৃক্ষের ও তাহার গুণের কথা আমাদের কর্ণগোচর হয়। চুই জন চীনদেশীয় যুবক আমেরিকায় চিকিৎসাশাস্ত্র অধ্যয়ন করিতে আসিয়াছিলেন; তাহার নিবাসদেশে প্রত্যাগমন করিয়া ephedrine এর গুণের বিষয় অবগত হন। ১৯২৬ খ্রীঃ তাহার এই ঔষধের গুণের কথা পাশ্চাত্য চিকিৎসকগণের মধ্যে প্রচার করেন এই প্রচারের ফলে অধুনা ephedrine নানাপ্রকার নাসিকার ব্যাধিতে স্বাসকালে, এবং Hay fever নামক স্বরে ব্যবহৃত হইতেছে। আধুনিক সময়ে যে সমস্ত ঔষধ শিক্ষিত চিকিৎসকগণ ব্যবহার করিয়া আসিতেছেন, তাহার প্রায় এক তৃতীয়াংশ ঔষধসমূহের গুণাবলী পুরাকালের মানবগণ অবগত ছিলেন। মিসর দেশের প্রাচীন চিকিৎসাশাস্ত্রে আধুনিক অনেক ঔষধের নাম দেখিতে পাওয়া যায়।

শ্যামদেশ হইতে প্রত্যাগত একজন ঋক্ষার্থ প্রচারক চিকিৎসক বলেন যে ঐ দেশের সম্প্রদায় বিশেষের মধ্যে জ্বীলোকের গর্ভ নিবারণ উদ্দেশ্যে একপ্রকার ঔষধ ব্যবহৃত হয়; এসম্বন্ধে তিনি যতদূর জানিতে পারিয়াছেন তাহাতে এই ঔষধ প্রয়োগকে তিনি কনও নিফল হইতে দেখেন নাই।

এখনও পৃথিবীর নানা দেশে সভ্যজগতের লোক চক্ষুর অন্তরালে যে বহুমূল্যবান মহৌষধি অজ্ঞাতভাবে অবস্থান করিতেছে, তাহার কোনও সন্দেহ নাই। এই সকল ঔষধের সন্ধান লইয়া তাহাদের গুণ পরীক্ষা করিয়া উপকারী বলিয়া বিবেচিত হইলে যদি তাহাদের প্রচলন করিতে বৃত্ত করি, তবে চিকিৎসা জগতের অনেক উন্নতি সাধিত হয় ও মানবজাতির অনেক দৈহিক কষ্ট ও যন্ত্রণার লাঘব হইতে পারে। ভিন্ন

ভিন্ন দেশের অসভ্য বা অশিক্ষিত সম্প্রদায়ের মধ্যে যে সমস্ত মহৌষধি এমন গুপ্তভাবে অবস্থান করিতেছে তাহাদের বিষয় আমরা এক্ষণে দৈবক্রমে অবগত হই। সে সমস্ত জানিবার ও অনুসন্ধান করিয়া বাহির করিবার কোনও সুনিয়মিত প্রণালী নাই। কোনও চিকিৎসক পর্যটন করিতে করিতে কোন দেশে উপস্থিত হইয়া যদি এরূপ কোনও ঔষধের সংবাদ অসভ্যগণের নিকট হইতে জানিতে পারেন, তবেই ঐ ঔষধ সমূহের আবিষ্কার হইয়া থাকে। সময়ে সময়ে কোনও বিশেষ ব্যাধির সম্বন্ধে তথ্যানুসন্ধান করিতে গমন করিয়া সভ্যজগৎ হইতে দূরে অবস্থিত কোনও দেশের অসভ্য সম্প্রদায়ের মধ্যে চিকিৎসকগণ হটাৎ কোনও মহৌষধির সংবাদ পাইয়া থাকেন। কিন্তু এ পর্য্যন্ত চিকিৎসক সম্প্রদায় কোথায় কোন মূল্যবান ঔষধ গুপ্তভাবে রাখিয়াছে, তাহার আবিষ্কারের জগৎ কোনও রীতিমত অনুসন্ধান বা চেষ্টা করেন নাই। পৃথিবীস্থ বিশ্ব-বিদ্যালয় সমূহ নানাদেশে প্রভুত্ববিদগণকে প্রেরণ করিয়া প্রাচীন তথ্য সংগ্রহের জগৎ যে অর্থব্যয় করিয়া থাকেন, একাধো তদপেক্ষা বহু কম অর্থের প্রয়োজন হইবে। একজন অভিজ্ঞ ও বহুদর্শী চিকিৎসক যদি একাধোঁর ভার লইয়া গাছ গাছড়া সম্বন্ধে যে ব্যক্তির বিশেষ অভিজ্ঞতা আছে, এরূপ লোকের সহায়তায় অনুসন্ধান প্রবৃত্ত হ'ন তবে অনেক গুপ্ত অথচ অমূল্য

ঔষধ যে আবিষ্কৃত হইতে পারে, তদ্বিষয়ে সন্দেহ নাই। কুসংস্কার ও স্মরণাতীত কালের বন্ধমূল, ভিত্তিহীন ধারণাশি ভেদ করিয়া তাঁহারা এমন অনেক তথ্য সংগ্রহ করিতে সমর্থ হইবেন যে পরীক্ষা ও গবেষণার ফলে তাহা অমূল্য বলিয়া বিবেচিত হইবে; মৌলিক গবেষণার এক নূতন দ্বার উদঘাটিত হইবে, এবং প্রচলিত প্রথার সহিত এই নূতন প্রথা সংযুক্ত হইলে চিকিৎসাশাস্ত্রের দ্রুত উন্নতি সাধিত হইবে, তদ্বিষয়ে সন্দেহ নাই। সত্যদেশে টীকা লইয়া বসন্ত নিবারণ ও কুইনাইন প্রয়োগ করিয়া ম্যালেরিয়া জ্বর নিবারণ করা যায়, এতথ্য অবগত হইবার পূর্বে অসভ্য ও অজ্ঞ সম্প্রদায় বিশেষ এসব সংবাদ অবগত ছিল। যাহা সত্য তাহা সত্য ও অসভ্য, উভয় সমাজেরই সাধারণ সম্পত্তি। সত্য সমাজের ব্যক্তিগণই যে সত্যজ্ঞানের একমাত্র অধিকারী তাহা বিবেচনা করা বাতুলের কার্য—কোথায় কোন অমূল্য সত্য গুপ্তভাবে নিহিত আছে, তাহা কে বলিতে পারে? অসভ্য ও অজ্ঞ সম্প্রদায়ের মধ্যে পুনঃ পুনঃ অনুসন্ধানের ফলে যদি আমরা একটীও মহৌষধি আবিষ্কার করিতে সমর্থ হই, তবে সত্যজ্ঞানের সীমা আরও প্রশারিত হইবে, এবং মানবজাতি অনেক কষ্ট ও যন্ত্রণার হস্ত হইতে অব্যাহতি পাইবে। হে, সুখী-চিকিৎসকসমাজ, এ চেষ্টা কি আপনাদের উপযুক্ত নয়?

“দন্তরক্ষা”

(Preservation of teeth)

শ্রীপ্রফুল্লচন্দ্র মুখোপাধ্যায়, B. A.

আমাদের এই অপূর্ব দেহ যন্ত্রকে দন্ত পংক্তি সাক্ষাৎভাবে যতটা বেশী শাসন করে, বোধ হয় শরীরের অপর কোন অংশ ততটা করেনা। বস্তুতঃ শরীর ও মন সুস্থ ও প্রফুল্ল রাখিতে দাঁত সর্বাপেক্ষা অধিক সাহায্য করিয়া থাকে ; কারণ সুশ্রী ও সবল দন্ত যেমন আমাদের সুখ ও স্বাস্থ্যের রক্ষক রূপে বিবেচিত হয় তেমনি আবার কুশ্রী ও অস্বাস্থ্যকর দাঁত নানা প্রকার রোগ ও দুঃখের প্রতিনিধিত্ব করে। আপনারা বোধ হয় জানেন যে দাঁত হইতে কত প্রকার দূষিত ব্যাধির সৃষ্টি হয় অথচ একটু চেফ্টা ও পরিশ্রম করিলেই ইহার প্রতিকার করা যাইতে পারে। বাল্যকাল হইতে দাঁত গুলির যত্ন লইয়া সুন্দর, সবল ও পরিকার রাখিতে পারিলে মুখশ্রী বর্দ্ধিত হয়, শরীর ও মন প্রফুল্ল থাকে এবং অনর্থক অর্থব্যয় হইতে রক্ষা পাওয়া যায়, কিন্তু অবহেলা করিলে মুখশ্রী নষ্ট হয়, নানা প্রকার যন্ত্রণাদায়ক ব্যাধি আসিয়া আক্রমণ করে এবং দন্ত-চিকিৎসকের পাওনা শোধ করিতে প্রাণান্ত হয়।

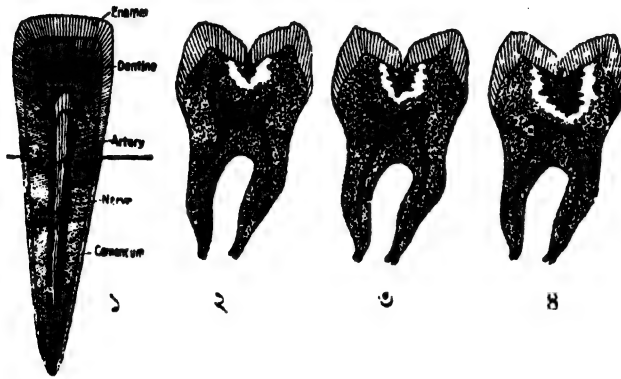
আমাদের দাঁতগুলির সহিত ময়দার কলের অনেকটা তুলনা করা চলিতে পারে। খাচ সামগ্রী পিষিয়া, পাকস্থলীতে পাঠাইবার উপযোগী করিবার উদ্দেশ্যেই দাঁতগুলি ব্যবহৃত হয়। সুতরাং দাঁতগুলি সুস্থ ও পরিকার না রাখিতে পারিলে খাচ-দ্রব্যের সঙ্গে দাঁতের অনেক ময়লা উদরে প্রবেশ করিয়া পাকস্থলীর পীড়া জন্মাইতে পারে। মুখ অপরিষ্কার থাকিলে দাঁতে পোকা ধরে এবং ক্ষয়

প্রাপ্ত হইতে আরম্ভ করে এবং মাথাধরা, নানা প্রকার চর্মরোগ, বাত, স্নায়ুদৌর্বল্য, ফুস্ফুসের পীড়া প্রভৃতি বিবিধ ব্যাধি আসিয়া আক্রমণ করিতে পারে।

দাঁতের যে সাদাভাগ মাড়ির উপরে পরিদৃষ্টি হয় তাহা enamel নামক এক প্রকার শক্ত আবরণ দ্বারা আচ্ছাদিত থাকে। পরপৃষ্ঠায় ছবি দ্রষ্টব্য root বা নিম্নভাগ cementum নামক অপেক্ষাকৃত নরম আবরণে আবৃত থাকে। enamel এবং cementum এর নীচে হাড়ের গায় একপ্রকার আবরণ আছে তাহাকে dentine বলে এবং দাঁতের মধ্যভাগে মজ্জাময় (Pulp chamber) প্রকোষ্ঠে ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র রক্তাধার ও স্নায়ুমণ্ডলী আছে। দন্তের উপযুক্ত যত্ন না করিলে প্রথমে দাঁতের গোড়া ফুলিয়া নানা প্রকার যন্ত্রণা হইতে থাকে এবং ক্ষয় ধরিতে আরম্ভ করে, প্রথমঃ enamel নষ্ট করিয়া dentine এর মধ্যে প্রবেশ করে। ইহাতে দন্তের ভিতর cavity বা গর্তের সৃষ্টি হয় এবং যদি তখনও দন্ত চিকিৎসকের সাহায্যে উক্ত গর্ত ভরাট করিবার চেফ্টা না করা হয় তাহা হইলে উক্ত গর্ত dentine ভেদ করিয়া আরও গভীরতর হইতে থাকে এবং শিরাগুলি শিথিল হইয়া পড়ে। প্রতি ছয় মাস অন্তর দন্ত চিকিৎসকের শরণাপন্ন হওয়া উচিত কারণ যদি দাঁতে ক্ষয় ধরিতে আরম্ভ হইয়া থাকে তিনি তৎক্ষণাৎ তাহার প্রতিকার করিতে পারিবেন। দাঁতে যন্ত্রণা অনুভূত হইলেই danger signal বা বিপদের আশঙ্কা করিতে হইবে। দাঁতে ক্ষয় ধরিবার সঙ্গে সঙ্গেই

চিকিৎসকের পরামর্শ না লইয়া যন্ত্রনা দায়ক অবস্থার জন্ম অপেক্ষা করা অত্যন্ত মূর্খতা। বাড়ীতে চিকিৎসা করিলে হয়ত সাগরিক কিছু উপকার হইতে পারে কিন্তু তাহাতে ক্ষয়ের প্রসার একেবারে বন্ধ না হইয়া ক্রমশঃ গর্তগুলি বড় হইতে থাকিবে এবং অবশেষে দাঁতের ভিতরকার স্নায়ুগুলি অসাড় করিয়া

দিবে। সুতরাং এরূপ অবস্থায় দন্তচিকিৎসকের নিকট অবিলম্বে যাইয়া ক্ষত দাঁতগুলি (decayed teeth) উত্তমরূপে চাঁচিয়া পরিকার ও পালিশ করিয়া এবং গর্তগুলি ভরাট করিয়া ফেলা বিধেয়। দাঁতের মাঝে মাঝে প্রায়ই ছোট ছোট গর্ত বা ফাট থাকে এবং মুখ ধুইবার সময় টুথব্রাশ এই সকল গর্তে



১ নং চিত্রে—দাঁতের enamel, dentine, cementum, nerve, artery প্রভৃতি দেখান হইয়াছে।

২ নং চিত্রে—দাঁতের enamel নষ্ট হইয়া ক্ষয় ধরিতে আরম্ভ হইয়াছে।

৩ নং চিত্রে—ক্ষয় ধরিয়া প্রথমাবস্থায় অবহেলা করার দরুণ গর্ত বা cavity বড় হইয়া dentineএ প্রবেশ করিয়াছে।

৪ নং চিত্রে - ক্ষয় dentine ভেদ করিয়া ক্রমশঃ গভীরতর হইতেছে এবং শিরাগুলি শিথিল করিবার চেষ্টা করিতেছে।

পৌছায় না সুতরাং এই সকল গর্তে হাজার হাজার বীজাণু জন্মাইয়া দন্ত ক্ষয় করিতে আরম্ভ করে। শিশুদের দন্তের উপরিভাগে প্রায়ই চির বা গর্ত দেখিতে পাওয়া যায়। পেষণ দন্তের (molars) অধিকাংশ গুলিতেই উক্ত ফাট বা চির থাকে কারণ দন্ত উঠিবার সময় উহার উপরিভাগের মসৃণ আবরণ বা enamel উত্তমরূপে গঠিত হয় নাই। শিশু-

দের দাঁত উঠিবার সময় ডাক্তারের নিকট লইয়া যাইলে তিনি উক্ত চির বা গর্ত চাঁচিয়া সমতল ও ভরাট করিয়া দিবেন। অনেক সময় দাঁতের গোড়ায় বা শকিড়ে ব্যাধি জনক বিষ সংক্রমণ হইতে আরম্ভ করিলেও প্রথমে ধরিতে পারা যায় না। এমন কি প্রথমাবস্থায় দাঁতে কোন প্রকার যন্ত্রনাও অনুভব করিতে পারা যায় না। কিছুদিন

পরে দাঁতের কোমল মাংসল অংশ নষ্ট হইয়া যায় এবং মাড়ি দিয়া দূষিত পুঁথ রক্ত বাহির হইতে থাকে। দাঁতের এনামেল নষ্ট হইলেই বৃদ্ধিতে হইবে ক্ষয় আরও ভিতরে প্রবেশ করিয়াছে।

প্রাতে বিষ্ক জল দিয়া মুখ ধোয়া ও জিব ছোলা উচিত। তৎপরে চূণের জল দিয়া ভাল করিয়া কুলকুচি করিবেন। প্রতিবার আহারের পর মুখের ভিতর উত্তমরূপে বিশুদ্ধ জলের সাহায্যে ধুইয়া ফেলিতে পারিলে ভাল হয় কিন্তু রাত্রে শয়নের পূর্বে দাঁতগুলি পরিকার করা অবশ্য কর্তব্য। মুখ ধুইবার পর দাঁতের ফাঁকগুলি ফর্সা পাতলা কাপড় বা লিন্থের টুকরা দিয়া অতি ধীরে ধীরে এমন ভাবে পরিকার করিবেন যাহাতে মাড়ি জখম না হয়। প্রথম পেশন দন্তগুলির (first molars) উপরিভাগে (surface) প্রায়ই গর্ত থাকে সেই কারণে এই সকল স্থান হইতে খাড়াংশ ও যন্ত্রণা বাহির করিয়া ফেলিবেন। টুথব্রাস সকলেরই ব্যবহার করা উচিত কারণ ইহার সাহায্যে দাঁতগুলি অতি অল্প সময়ে উত্তমরূপে পরিকার করিতে পারা যায়। টুথব্রাস আকারে ছোট হইলেই ভাল হয় কারণ তাহা হইলে মুখের ভিতর সহজভাবে সকল দিকে ঘুরাইতে পারা যায়। দন্ত পরিকার করিবার জন্য বাজারে নানা প্রকার ভাল মাজন ও পেট আছে ডাক্তারেরা পরামর্শ মত তাহাও ব্রাসের সহিত ব্যবহার করা কর্তব্য।

মুখ ধুইবার পর ব্রাস ভালরূপে ধুইয়া রৌদ্র এবং বাতাসে রাখিবেন এবং লোম গুলি আলগা হইলেই বদলাইয়া ফেলিবেন নচেৎ মাড়ি বিদ্ধ হইতে পারে।

চূণের জল ব্যবহার করিলে দাঁত অতি সহজেই

পরিকার এবং মাড়ি (Gums) সবল হয়। অতি অল্পমূল্যে সকল ডাক্তারখানাতেই ইহা পাওয়া যায় এবং ইচ্ছা করিলে অল্পায়াসে বাড়ীতেও প্রস্তুত করিতে পারেন। দুই পাইন্ট জলে এক পেয়ালা চূণ দিয়া নাড়িতে থাকুন যতক্ষণ পর্যন্ত না ঠিক ত্বধের আকার ধারণ করে—তৎপরে চব্বিশ ঘণ্টা রাখিয়া দিয়া উপরের জলটা ফেলিয়া দিন এবং পুনরায় তাহাতে জল ঢালিয়া উত্তমরূপে নাড়িয়া মুখে কাপড় বাঁধিয়া চব্বিশ ঘণ্টা রাখিয়া দিন এবং পরিশেষে উহার জল ঝোতলে ঢালিয়া ছিপি দিয়া বন্ধ করিয়া রাখুন। প্রাতে মুখ ধুইবার সময় একটা কাঁচের গ্লাসে সামান্য চূণের জল লইয়া কুলকুচা করিবেন এবং মুখের মধ্যে খুব ফেনা হইতে থাকিলে ফেলিয়া দিয়া পরিকার জলে মুখ ধুইয়া ফেলিবেন। চূণের জল যদি খুব কাঁকাল হয় তাহা হইলে উহরে সহিত একটু জল মিশাইয়া লইবেন।

শিশুদের দন্তের প্রতিও কোনমতে অবহেলা করা উচিত নয়। স্বরণ রাখিবেন আমাদের মতই তাহাদেরও দন্তের গঠন ও পরিচ্ছন্নতার দিকে দৃষ্টি রাখা কর্তব্য। ছেলেদের দাঁত উঠিবার সময় পেটের অস্থখ করিলে ও যন্ত্রণা হইলে ডাক্তারের কাছে লইয়া যাইবেন। আঙুল অথবা রবারের চুষি (nipple) চুষিতে দেওয়া অনুচিত কারণ তাহাতে মুখের আকৃতি পরিবর্তিত হইতে পারে। অনেক সময় দাঁতগুলি প্রকৃত স্থানে উঠিতে না পারায় স্নায়ুর পীড়া ঘটে এবং এমন কি মাকের ভিতরকার মাংসপেশী অনেক ক্ষেত্রে পরিপুষ্ট হয় না। জন্ম সময়ে শিশুদের দাঁতগুলি মাড়ির ভিতরে লুকায়িত থাকে। কিছুকাল পরে নীচের চোয়ালের সন্মুখের

মাড়ি ক্ষীত হয়—তখন বুঝিতে হইবে শীঘ্রই তাহাদের দাঁত দেখা দিবে। ছয় মাস বয়ঃক্রম কালে প্রথম তাহাদের দাঁত বাহির হয় এবং শীঘ্রই তাহার পার্শ্বে অপর একটা দাঁত দেখা দেয়। ঠিক এই সময়ে উপরের চোয়ালের মাড়ি ফুলিয়া উঠে এবং আরও দুইটা দাঁত বাহির হয়। দুই হইতে তিন বৎসরের মধ্যেই শিশুদের উপরের ১০টা ও নীচে ১০টা সর্বসমেত ২০টা দাঁত বাহির হয় ইহাকে দুধে দাঁত বা baby teeth বলে। এই দুধে দাঁত গুলি উত্তমরূপে পরিকৃত রাখিবেন, নিয়মিত সময়ের পূর্বে দুধে দাঁতগুলি পড়িয়া যাওয়া বিপদজনক কারণ অসময়ে পড়িয়া যাওয়ার দরুন স্থায়ী দন্তগুলি (Permanent teeth) তাহাদের প্রকৃত স্থান অধিকার করিতে পারে না এবং অনেক সময় এই কারণে স্থায়ী দন্তগুলির আকৃতি অসুন্দর ও বক্র হয়।

ছয় মাস অন্তর শিশুদিগকে দন্ত চিকিৎসকের নিকট লইয়া যাইতে পারিলে ভাল হয়, বিশেষতঃ নিম্নলিখিত সময়ে তাহাদের ডাক্তারের নিকট লইয়া যাওয়া একান্ত প্রয়োজনীয়। প্রথম ২ হইতে তিন বৎসর বয়সে যে সময় দুধে দাঁত গুলি সমস্তই উঠিয়া যায়, দ্বিতীয় ৫ হইতে ৭ বৎসর বয়সের সময় যখন প্রথম স্থায়ী পোষণ দন্ত First Permanent molars উঠে।

পাঁচ হইতে ছয় বৎসর বয়সের সময় শিশুদের সন্মুখের চারিটা দন্ত নড়িতে আরম্ভ করে ও শীঘ্রই পড়িয়া যায় এবং স্থায়ী গুলি বাহির হইয়া তাহাদের স্থান অধিকার করে। প্রায় এই সময়েই ৪টা বড় পোষণ দন্ত (First molars) দুধে দাঁতের পশ্চাতে দেখা দেয়। অনেক ভ্রান্তি বশতঃ এই গুলিকে

দুধে দাঁত মনে করেন। তৃতীয় পোষণ দন্ত বা আকোল দাঁত (Third molars or wisdom teeth) ১৮ হইতে ৩০ বৎসরের মধ্যে বাহির হয়। বক্র অশোভন দন্তগুলি শিশুকালেই ডাক্তারের সাহায্যে সুদৃশ্য ও সমতল করিয়া লওয়া অতি সহজ। শিশুদের দুধে দাঁতগুলি সুশৃঙ্খল থাকিলেই যে তাহাদের স্থায়ী দন্তগুলি সুন্দর হইবে এমন কোন কথা নাই। আঙুলে কাপড়ের টুকরা জড়াইয়া সোড়ার জলে ভিজাইয়া লইয়া বালক বালিকাদের দন্তপংক্তি পরিষ্কার করিয়া দিলে উহা সুস্থ ও সবল হইবে। প্রতিদিন প্রাতে নিয়মিত ভাবে ইহা করা উচিত। আমেরিকায় ও পাশ্চাত্য দেশে বালকদের দাঁত উচ্চ ও বিশৃঙ্খল হইয়া উঠিলে ডাক্তারের সাহায্যে ঠিক করিয়া লওয়া হয় কারণ প্রতীকার না করিলে এই সকল দাঁত মুখের সৌন্দর্য্য নষ্ট করে; মাড়িতে নানা প্রকার যন্ত্রণা হয় এবং শেষে পাইওরিয়া (Pyorrhea) হয়। বক্র দাঁতগুলি পরিষ্কার রাখাও কঠিন এবং শীঘ্র পড়িয়া যায়। শিশুদের মাতার যথেষ্ট পরিমাণে দুধ, পণীর এবং ক্যালসিয়াম calcium যুক্ত খাদ্য যথা ফুলকপি, ডুমুর ডিম, কমলালেবু ইত্যাদি গ্রহণ করা কর্তব্য কারণ এইগুলি দন্ত গঠনের সহায়ক। শিশুদিগের স্থায়ী দন্তের সরলতা সর্বাপেক্ষা বেশী নির্ভর করে তাহাদের মাতার স্তনের উপর।

মোটামুটি ভাবে নিম্নলিখিত কয়েকটা কথা মনে রাখা একান্ত প্রয়োজন।

১। সম্ভব হইলে ছয় মাস অন্তর দন্ত চিকিৎসকের পরামর্শ লওয়া।

২। প্রাতে এবং শয়নের পূর্বে দন্তপংক্তি উত্তমরূপে পরিষ্কার করা।

৩। টুথ্ ব্রাশ ও চুণের জল মুখ ধুইবার সময় ব্যবহার করা—

৪। দাঁতের ফাঁক এবং গর্ত প্রকাশ পাইবা মাত্র পূর্ণ করা

৫। বক্র দন্ত সোজা ও সমতল করা

৬। শিশুদিগের দুধে দাঁত গুলিকে স্থায়ী দন্ত মনে করিয়া যত্ন করা এবং আঙ্গুল ও রবারের চুষি বা নিপল্ চুষিতে না দেওয়া উচিত।

স্থূলতা ও তাহার প্রতিকার

শ্রীব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী M. B.

অনেক স্থূলকায় লোকেদের বলতে শোন যায় মোটা হওয়া মহা পাপ তাঁরা তাদের শরীর নিয়ে ব্যতিব্যস্ত হয়ে পড়েন কোন রকম পরিশ্রম তো করতে পারেনই না অধিকন্তু সামান্য একটু কাজ করিতে বাধ্য হইলেই কষ্ট পান ও নীজের অদৃষ্টকে দোষ দেন। অত্যাশ্রয় বোগের মত এই ব্যাধিতেও Prevention is better than cure “রোগ আরোগ্য করা অপেক্ষা রোগ নাহতে দেওয়া ভাল” নীতি যে অনুসরণ করা উচিত তাহা বলাই বাহুল্য। যুবকেরা যখনই বুঝিতে পারেন তাহারা মোটা হয়ে পড়ছেন তখন থেকেই যদি নিজেদের খাওয়া ও ব্যায়ামের দিকে একটু লক্ষ্য রাখেন ও চেষ্টা করে তাহাদের শরীরে ওজন সাধারণ সীমার ভিতর রাখেন তাহলে সুস্থ থাকবেন জীবনে আনন্দ পাবেন ও দীর্ঘযু হবেন এটা নিশ্চয়ই।

এটা অনেকেই লক্ষ্য করেচেন যে একই খাবার খেয়ে কেহ মোটা হয়ে যায় ও কেহ আবার রোগাই থেকে যায়। তাহলে বুঝা যাচ্ছে যে এই মোটা হওয়া কেবলমাত্র খাবার জিনিষের উপর নির্ভর

করবেনা ইহার অল্প অনেক কারণ থাকতে পারে। এই কারণ গুলি অনেক অভিজ্ঞ ডাক্তারকে দিয়ে ভাল করে পরীক্ষা করিয়ে মোটা হবার অধিক কারণ বুঝে তার প্রতিকার করতে পারলে তবে সুফল পাওয়া যেতে পারে এই কথাটি সব লোকেদের জানা উচিত।

মোটা মুটি এই স্থূলতার তিনটি কারণ হয়ে থাকে।

১। শরীরে চরবী যাত্নতে তৈয়ারী হয় সেই রকম খাচ্চ প্রচুর খাওয়া ও কোনও রকম ব্যায়াম আদি না করার দরুন মোটা হওয়া।

২। এক বা অধিক গ্রন্থি (gland) র কোনও রূপ দোষে, খাচ্চ পরিপাক ঠিক না হওয়ার দরুন শরীরে চর্বি জমা।

৩। পরিপাক যন্ত্রের কোনও দোষের জন্ম এই ব্যাধিগ্রস্ত হওয়া।

অনেকের মতে প্রথম কারণটি ও দ্বিতীয় কারণের কোনও গ্রন্থি (gland) দোষেই হয় উহা মানুষের মনকে এমন করিয়া রাখে যে তাহার কোনও প্রকার ব্যায়াম বা পরিশ্রম করিতে ইচ্ছা

হয় না। ইহাদের স্থূলতা অনেক সময় মনে জোর করাতে পারলে, প্রবল ইচ্ছা আনাতে পারলে সেরে যেতে দেখা গেছে। এই দলের লোকেরা পেটেন্ট ঔষধ খেয়ে, বিনা আয়াসে রোগা হতে চান ও অনেক স্থলেই বিফল মনোরথ হন।

দ্বিতীয় দলের লোকদের স্থূলতা সারান বড়ই শক্ত। কারন তাহাদের মোটা হওয়া আহার ও পরিশ্রম নিয়ম মত করলেও কমে না। গ্রন্থির রোগ যতক্ষণ না ঠিক নির্ণয় হয় ততক্ষণ তাহাদের কোনও উপকার হয় না আবার অনেক স্থলে এই রোগ নির্ণয় ও তাহার প্রতিকার অসাধ্য হয়ে পড়ে তবে সৌভাগ্য ক্রমে এই কারণটি অতি অল্পই দেখা যায়।

তৃতীয় কারণটি ঠিক ধরতে পারলে উপযুক্ত চিকিৎসকের সাহায্যে তার বলা উচিত যেমন।—প্রায় বহুমূত্র রোগ (Diabetes) হওয়ার সময় লোকে মোটা হয়ে পড়তে থাকে—নিজচেষ্টায় আহারাদি কমাইয়া রোগা হবার চেষ্টা করা এ অবস্থায় হানিকর ও কেবল চিকিৎসকদের পরামর্শেই কাজ করা উচিত। আমরা এই প্রবন্ধে কেবল প্রথম দলের লোকদেরই কথাই বলব, মানুষ যখন মোটা হতে আরম্ভ করে তার পরিশ্রম করবার ক্ষমতা প্রথমেই কমে যায় আর যদি তার নিয়মিত ব্যায়াম করা অভ্যাস থাকে—সেটাও আস্তে আস্তে ছেড়ে দেয়—অনেক সময় চরবি তার শরীরে এত বেশী হয় যে ক্রমশঃ হৃৎপিণ্ড (Heart) মূত্রকোষ (kidney) ও রক্তের নলী (blood vessels) গুলিতে চর্কি জমে ঐ যন্ত্রগুলিকে সাধারণ কাজ করতেও বাধা দেয়। এই সব যন্ত্রগুলির রোগই বেশী সময় মোটা লোককে বেশী কষ্ট দেয়—

পূর্বেই বলা হয়েছে যে বহুমূত্র রোগ (Diabetes) হবার আগে লোক মোটা হয়ে যায়—এই রোগও প্রথম থেকেই সাবধান হয়ে চললে হয় না।

বেশীর ভাগ লোকই প্রায় ২৭ বৎসর বয়সের সময় প্রথম মোটা হচ্চেন লক্ষ্য করেন। যৌবনের প্রারম্ভে, স্ত্রীলোকদের খাত্ত বন্ধ হবার সময় ও অন্তঃসত্ত্বা হবার সময়, বা কোনও রোগ থেকে বা অস্ত্রোপচারের পর সারবার সময় অনেকেই শরীরে একটু চরবী জমতে দেখা যায়—ও এই সময়ই খাবারের আধিক্য আর পরিশ্রমের অল্পতাও প্রায়ই হয় সেই জন্য শরীর ক্রমশঃ আস্তে আস্তে মোটা হয়ে পড়ে অঙ্গ প্রত্যঙ্গগুলি এই চরবী জমানের উপযুক্ত হতে থাকে ও ক্রমশঃ ঐ গুলির চালনা করাও কষ্টকর হতে থাকে ও সঙ্গে সঙ্গে বেচারী আরও মোটা হয়ে যায়।

মানুষ যেমন বয়সে বাড়ে তার কাজ করবার বা ব্যায়াম করবার ইচ্ছা কমে আসে এদিকে নিজের রুচি ও ইচ্ছামত খাবার ক্ষমতা হয় বলেই হ'ক বা অল্প কারনেই হক আহারের পরিমাণ বাড়তে থাকে। এই অতিরিক্ত খাত্ত তাহাদের শরীরে জমতে থাকে—চরবী হয়ে কারণ তাদের যা কাজ তাতে ততটা, পরিমাণ খাত্ত পুড়ে নষ্ট হয় না—পুরুষ ও স্ত্রীলোক দুজনদেরই এই অবস্থা হয়। মোটা হতে আরম্ভ হবার সঙ্গে সঙ্গেই যদি তাহার প্রতিকারের চেষ্টা করা যায় তাহাতে সহজেই ফল পাওয়া যায়। মোটা হবার যত পরে এইরূপ চেষ্টা আরম্ভ হয়, নিয়ম পালন করে চলা ততই কষ্টকর হয় ও ফল পেতে সময়ও লাগে অনেক।

খাওয়ার বৃদ্ধি আর পরিশ্রমের অল্পতাতেই যখন স্থূলতা আসে তাহলে তার উন্টা করলেই সাধারণতঃ

রোগা হইয়া যাওয়া উচিত। খাওয়া কমান মানে, উপবাস করা নয় কেবল (ক্ষুধা বা খাবার স্পৃহাকে কতক পরিমাণে দমন করা)। মিষ্ট বা ঐ জাতীয় (Starches) ও স্নেহজাতীয় (fats) যে গুলি আধিক্যে শরীর মোটা হয় সেগুলিকে তাগ করা এই সব অনিষ্টকর খাদ্যের যায়গায় ফল, মাংস, টাটকা তরিতরকারী যাতে পরিমাণে খুব বেশী হয় অথচ শরীর গঠন কম হয় ব্যবহার করা উচিত।

কি জিনিষ ও কত পরিমাণ খাওয়া যেতে পারে সঠিক জানতে হলে আমাদের এই শরীর যন্ত্রটির বিষয় কিছু জানা দরকার। একটি ইঞ্জিনে কয়লা পোড়ান হয় জলকে বাষ্প করবার জন্ত—এই বাষ্প আবার ইঞ্জিনকে চালায়। আমার শরীর যন্ত্রের খাণ্ডই হল ইন্ধন ও এই ইন্ধন হজম হয়ে যখন শরীরে মিশে যায় তখন তাহাই আমাদের বাঁচবার ও চলাফেরা করবার শক্তি দেয়। কয়লাকে যেমন তাহার গরম করবার ক্ষমতা হিসাবে বৈজ্ঞানিকেরা মাপ করেন। সেই রকমই আমাদের খাদ্য গুলির উত্তাপ তৈয়ারী করবার ক্ষমতা মাপ করা হয়েছে। এই মাপকে ক্যালরী (Calorie) বলা হয়—প্রত্যেক খাদ্যই কত ক্যালরী উত্তাপ তৈয়ারী করে হিসাব করে বৈজ্ঞানিকেরা রেখেছেন। একজন সাধারণ লোক, যখন সে সাধারণ ভাবে পরিশ্রম করে—তাহার ২৩০০ হইতে ২৮০০ ক্যালরী উত্তাপ দিতে পারে এমন খাবার খাওয়া উচিত। যদি তার বেশী সে খায় সবটী ব্যবহার হতে পারে না সেইজন্য শরীরে এই অতিরিক্ত খাদ্য চর্বা রূপে জমা হয়ে থাকে—যদি তাকে দরকারের চেয়ে কম খাবার দেওয়া হয়—তাহলে প্রকৃতির

নিয়ম অনুসারে, তার শরীরে জমান চর্বি পুড়িয়ে এই অভাব পূরন করা হয়। এই মূলতত্ত্বের উপরই মোটাকৈ বিজ্ঞান সম্মত পন্থায় রোগা করা হয়ে থাকে।

If has a great affinity for oxygen which is forced by the ignition of a mixture of air and hydrogen.

প্রত্যহ যদি ২৩০০—২৮০০ ক্যালরী উৎপাদনকারী খাদ্যের যায়গায় ১২০০—১০০০ ক্যালরী খাবার খাওয়া যায় তাহলে সপ্তাহে ১ থেকে ১½ পাউণ্ড কম যেতে পারে। ভালকরে হিসাব করে রুচিমত বেচ নিলে এই কম ক্যালরী প্রদানকারী খাদ্য ব্যবহারে কোনও কষ্ট বা অসুবিধা হয় না। শরীরের চর্বি কমলেই মাংস ও চামড়া শিথিল হয়ে যায় ঝুলে পড়ে নিয়ম মত ও হিসাব মত ব্যায়াম করে এই মাংস পেশীগুলিকে শক্ত ও দৃঢ় করে নেওয়া উচিত। এই খাওয়া কমানার সঙ্গে সঙ্গেই পরিশ্রম ও ব্যায়াম নির্দিষ্ট করে নেওয়া এই জন্তই দরকার; প্রত্যেক লোকেরই নিজে এইটি ঠিক করতে হবে কারণ এ বিষয়ে কোনও নির্দিষ্ট নিয়ম থাকতে পারে না।

কি নিয়মে এই স্থূলতা কমান যেতে পারে তা' নীচে দেওয়া গেল :—

(১) একজন স্তুতিকেন্দ্রসকের দ্বারা পরীক্ষা করাইয়া ঠিককরা উচিত যে কোনও রকম ফ্রুপিঙ, মূলকোষ বা রক্তের ধমনী বা অণু কোনও যন্ত্র এই রোগ হইতেছে কিনা। যন্ত্ররোগ (Diabetes) রক্তহীনতা গ্রন্থির দোষ, প্রভৃতি আত্মকিনা জানা বিশেষ দরকার যদি এই রূপ

কোনও দোষ থাকে কখনও চিকিৎসকের পরামর্শ ব্যতীত রোগা হবার চেষ্টা করবেনা।

কতকটা ওজন বেশী আছে ও কতদিনে সেই ওজন কমান যেতে পারে তাহা ঠিক করিয়া লওয়া দরকার।

(৩) কি রকম খাওয়া যাইতে পারে তাহার বিষয় একটা মতলব ঠিক করে নিয়ে নিজে রুচি মত খাবারের পরিমাণ ঠিক করা

(৪) প্রত্যেক লোকে নিজ নিজ দরকার মত ব্যায়াম করার ব্যবস্থা করা

যে যে খাবারে মোটা হয় না তাহার একটা তালিকা জানিয়া রাখা দরকার প্রত্যেক খাবারের কতটা পরিমাণে কত ক্যালরী উত্তাপ তৈয়ারী হয় তাহার একটা জ্ঞান প্রথম থেকেই করে নিতে হবে।

পূর্বেই বলা হয়েছে যে ১৩০০।১০০০ ক্যালরী তৈয়ারী হয় যাহাতে একটা খাবার খাওয়া উচিত। দিনের মধ্যে তিনবার খাবার ব্যবস্থা করে সকাল ৩০০ শত ক্যালরী মধ্যাহ্নে ৩০০ ক্যালরী ও রাতে ৮০০ ক্যালরী উপযোগী খাদ্য খাইলে বেশ হইবে।

নিম্নে কতকগুলি সাধারণ খাদ্যের ক্যালরীর পরিমাণ দেওয়া গেল—

ফল— ১০০ ক্যালরী তৈয়ারী হয় কতকটা পরিমাণে—

১টি বড় আপেল

১১১১ আপ্রিকট (apricot)

১টি বড় কলা ১১১১ কুল বা ছোট ফল

১টি খেজুর, ২০টা আঙ্গুর, একটি খড় কমলালেবু

১১১১ মাঝারী pear ১১ ইঞ্চি মোটা এক

চালকা আমারস

৪টা প্লাম,

শস্যাদি ১১১১ চাল, আটা ভুট্টাভর ইত্যাদি দুধ ও ১ চামচ চিনি মিশাইয়া পায়স করিলে বা ১১১১ চিড়া বা মুড়িতে ১১১১ দুধ ও ১ চামচ চিনি দিয়া খাইলে ১০০ ক্যালরী হয়।

সজী ১০০ ক্যালরী হয়—

বীন—১১১১তে

বীট ৪টা ২ ইঞ্চির ব্যাস এর লম্বা কাছি হইলে

বাঁধা কপি—২১১১

ফুলকপি—ছোট একটি

গাজর—৪১১১

সেলেরী—৩০টি ডাল

ভুট্টা—৬ইঞ্চি লম্বা ২টা

শশা—২টা ছোট

লেটুস—২টা

পেয়াজ ৩৪ টা

আলু বেক্‌করা ১ টা মাঝারী

ঐ শিক্ককরা ঐ

ঐ ভাজা ১১১১

শালং মার্কা ২ বাটা

টোমাটো ২১০টা কাঁচা

ঐ ২১১১ রাঁধা

• মাছ মাংস আদি

বেফল ৪টা ছোট টুকরা

চিকেন ১/৪ বাটা ইলিস মাছ ১/২ বাটা

হাঁস ছোট এক টুকরা, ছাগমাংস ২ইঞ্চি, লম্বা,

২ইঞ্চি চওড়া ও ১/২ ইঞ্চি মোটা, লিভার ২আউন্স

(১ইঞ্চি চিংড়ী মাছ ১ বাটা, ভাজা মাংস ৫ 'X ২

X ১/১ ছোট মাচ (মাঝারী চেনা মাছ) ৫টা,

কাঁকড়া ১ছোটক, ডিম বা বড়া করা বড় শিজি

অগাধ খাদ্য

মাখন ১/২ ইঞ্চি মোটা ১ ইঞ্চি লম্বা ও এক ইঞ্চি চওড়া

ছানা ২ ইঞ্চি লম্বা ২" ইঞ্চি চওড়া ১ইঞ্চি মোটা

মধু ১ টেবল চামচ আবল
জ্যাম, বা জিলি—১ টেবল চামচ,
কিচমিচ—১ বাটা;
চিনি—৩ চায়ের চামচ,
কোকো—১/২ বাটা,
ফলের রস—১/২ বাটা,
দুধ—১ বাটা,
চা—১ বাটা, ২ চামচ চিনি ও ১ চামচ ননী
দেওয়া হইলে।

ননী—১ বাটা,
তৈল—১ বড় চামচ।
বাদাম—৪৫ টি
আখরোট—৮১০ টি,

ইত্যাদি

এই সকল খাবার জিনিষ গুলিকে একটু হিসাব মত ব্যবহার করে যাতে ক্যালরীতে বেশী না হয় অথচ পরিমানে পেট ভরে এরকম খাবার ব্যবহার করা বেশী শক্ত নয়। এই গুলি নিয়মিত অধ্যবসায়ের সঙ্গে ব্যবহার করলে স্ফুল নিশ্চয় পাওয়া যাবে।

যে যে খাবারে লোকে মোটা হয়ে সহজে যায় অর্থাৎ যাতে বেশী ক্যালরী উত্তাপ তৈয়ারী হতে পারে ও সেই পরিমাণ উপ দরকারী নয় বলিয়া, খাবারটি চর্বাতে পরিণত হয়ে শরীরে থেকে যায় তাহার ফল দেওয়া গেল। এই গুলিকে মনে রেখে খাবারের ব্যবস্থা করা বিশেষ দরকার।

মাখন, ননী, দুধ, চর্বিয বৃক্স মাংস, তিল, বাদাম, ইত্যাদি সর্বাপেক্ষা অধিক উত্তাপ তৈয়ারী করে—

শ্বেতস্মার জাতীয় খাদ্য যথা রুটী, ভাত, ময়দার খাবার, মিষ্টি খাবার গুলিতে এই শ্বেতস্মার জাতীয় খাবার ছাড়া উপারি লিখিত স্নেহ জাতীয় খাদ্য গুলি আকার দরুণ বেশী উত্তাপ তৈয়ারী করে।

দুইটি খাবারের সময়ের মাঝে আর কিছু খাওয়া বড় খারাপ অভ্যাস।

খাদ্যের উপাদান গুলির বিষয় জানাও নজর রাখা দরকার অর্থাৎ শ্বেতস্মার, (Starch) স্নেহ (Fat) ছানা (Protein) জাতীয় খাদ্য ছাড়া খাদ্য প্রাণ ও ধাতব পদার্থ প্রত্যেক খাবারে থাকা চাই। এই সব গুলিই টাটকা ফল, সাকসজী, মাছ, মাংস, ডিম, দুধে, আছে ও রোগার হবার পক্ষে এই গুলিই ভাল। দিনকতক নিয়মিত আহার করে দেখা দরকার যে কতটা ওজন কমে, যদি ওজন কিছু মাত্র না কমে থাকে—কোথায় ভুল আছে জানতে হবে। কম খেয়ে ক্ষুধা নিবারণ হওয়া বড় শক্ত ও সেইজন্য এই নিয়মিত খাওয়া বড় কষ্ট দায়ক হয়। নিজেকে কোনও কাজে লাগিয়ে রেখে খাবার কথা ভুলে থাকতে পারলেই সহজে এই ক্ষুধার হাত থেকে বাঁচা যায়—অতিরিক্ত ক্ষুধার দরুণ কষ্ট থেকে বাঁচিবার আর এক উপায় হ'ল, তরকারি সিদ্ধ জল (Vegitable Soup) খাওয়া। আর এক কথা মনে রাখতে হবে—সেটি হচ্ছে কোর্ট কাঠিগ যাতে না হয় সেদিকে লক্ষ রাখা—আহার ও নিয়মিত ব্যায়ামেই যাতে দান্ত পরিষ্কার হয় তা করা দরকার—তবে বিশেষ প্রয়োজন হইলে ঔষধ ও ব্যবহার করা যেতে পারে। সকাল উঠিয়াই এক গ্রাস ঠাণ্ডা জল খাওয়া খুবই উপকারী—প্রত্যহ ১০।১২ মিনিট ব্যায়াম করা যেতে পারে—

আস্তে আস্তে চিবিয়ে খাবে—খাবার সময় জল পান করা ভাল নয়—একই সময় রোজ আহার করবে। পাইথানায় যাবারও প্রত্যহ একটি সময় ঠিক রাখবে—অভ্যাস হলে রোজ দান্ত হবেই—



“ব্রহ্মচর্য্যই” স্বাস্থ্য লাভের একমাত্র সুদৃঢ় সোপান ।

শ্রীকানাই লাল গঙ্গোপাধ্যায় (সংস্কৃত আশ্রম)

প্রথম অংশ

৫৫

‘বৃহ—ধাতু’ হইতে ব্রহ্ম শব্দ নিষ্পন্ন হ’য়েছে । বৃহ—ধাতু অর্থে ব্যাপ্তি, বিশালতা । ব্রহ্মে অর্থাৎ ব্যাপ্তিতে বা বিস্তারে চরণ করা বা বিচরণ করাই “ব্রহ্মচর্য্য” । ব্যাপ্তি বা বিশালতার চিন্তার, বৃহত্ত্বের চিন্তায় যুক্ত থাকাই ব্রহ্মচর্য্য—অর্থ ব্যাপ্তি ও দীপ্তির মহৎ ও মহত্ত্বের পরিচর্য্যা করাই ‘ব্রহ্মচর্য্য’ ।

গুরু গৃহে বাস করিয়া গুরুর পরিচর্য্যা দ্বারা এই ব্রহ্মচর্য্য শিক্ষা জ্বলন্ত হয় । গৃহে থাকিয়াও ব্রহ্মচর্য্য পালন করা যাইতে পারে—এজন্য কোন আপদাকীর্ণ ভীষণ অরণ্যে পর্বত কন্দরে ও নির্জন্ম প্রান্তরে যাইবার আবশ্যক করে না ।

সকল কর্মের মধ্যেই একটা কৌশল আছে, তাহা আয়ত্ত করিতে পারিলে অল্পায়াসে অনেক

অধিক কাজ করা যায়, ও অনেক বাজে কাজের দায় থেকে নিস্তার পাওয়া যায় । উপযুক্ত আদর্শ ও চালক অবলম্বন করিয়া, Life এর mission, goal ও গতি ঠিক করিয়া যে কোন স্থান হইতেই ব্রহ্মচর্য্য পালন করা যাইতে পারে ।

যুগে যুগে সাধন পদ্ধতি বিভিন্ন হইয়া থাকে । ‘ব্রহ্মচর্য্য’—বর্তমান যুগোপযোগী—দেশকাল পাত্ৰোপযোগী সরল ও সর্বলোক পালন যোগ্য না হইলে সে ‘ব্রহ্মচর্য্যে’ সাধারণের কোনই লাভ নাই । কতকগুলি কঠোর শুদ্ধ নীরস নিয়ম ও আচার পালনে ব্রহ্মচর্য্য পালন করা হয় না । নিষেধমূলক নীতি ফলপ্রসূ নহে বিধি মূলক নীতি ও প্রত্যক্ষ আদর্শের কৃতান্ত দৃষ্টান্ত গম্ভীর পৌছিবার প্রকৃষ্ট উপায় ।

Algebra made easy র মত ব্রাহ্মচর্য্যকেও easy ও Practical করা যাইতে পারে। সারা জীবন সুস্থ শরীরে সুখে স্বচ্ছন্দে ও শান্তিতে যারা থাকিতে চান তাদের আধুনিক কালোপযোগী ব্রাহ্মচর্য্য পালন অবশ্যকর্তব্য।

ব্রাহ্মচর্য্য দ্বারা বিশুদ্ধি একাগ্রতা ও বীর্য্যরক্ষার কৌশল আরও করা যায়। যাহার অভাবে সংসার আশ্রমে প্রবেশ করিয়াও আমরা শান্তি আনন্দ ও স্বাস্থ্য হইতে চিরবঞ্চিত।

বর্তমানে অন্যান্য ওদান্ত নির্জীবতা অকাল বার্ধক্য, অকালমৃত্যু সঙ্গীর্ণতা রোগ শোক দারিদ্র্য আদির মূলে আমাদেরই সংঘমের অভাব দেখিতে পাওয়া যায়। আমাদের সম্ভ্রান্ত সম্ভ্রান্তির অকালমৃত্যু ও স্বাস্থ্য হীনতার কারণ আমাদের অজ্ঞতা ও নিশ্চেষ্টতা। বিনা চেষ্টায় কখনই অজ্ঞানতা দূর হয় না হইলে আমাদের দেহ মনের ব্যাধি দূর হইবে না।

ব্রাহ্মচর্য্য আমাদের সকল প্রকার অজ্ঞানতা দূর করিয়া আমাদের উৎসাহ উত্তম বৃদ্ধি করিয়া আমাদের অসুস্থতা ও ইচ্ছা শক্তিতে অচিরে একাগ্রত করে।

আমাদের Self দুইভাগে বিভক্ত Higher self ও Lower self। Lower self কে কি করিয়া higher Self এ বৃদ্ধি করিতে হয় সূত্র স্বার্থকে বৃহৎ স্বার্থে পরিণত করিতে হয় কাঁচা আমিকে পাকা আমিতে পরিণত করিতে হয় তাহা একমাত্র ব্যাপ্তি বা বিস্তারের সাধনায় বোধগম্য হয়।

সমগ্র জীবদেহ ও তাহাদের স্বাস্থ্য পরস্পর অঙ্গাঙ্গি ভাবে এমনি জড়িত যে কোন একটিকে বাদ দিয়া অপরটির Development হয় না। সকলকে

বাদ দিয়া নিজে সুখী ও সুস্থ হইবার চেষ্টা করিলে Paralyzed হইয়া থাকিতে হয়।

‘True welfare is welfare of others in the Each for All and All for Each Follow the principle and make you rich

ব্রাহ্মচর্য্য পালন বিনা real education প্রকৃত শিক্ষা ও জ্ঞান লাভ হয় না। Knowledge in Health knowledge is health আজকাল University Education এ Religious & moral training এর স্থান নাই, সে জন্য আমাদের Self control—অস্বা সংযম শিক্ষা হয় না। এই অস্বা সংযমের অভাবে আমরা বিশ্ববিদ্যালয়ের সর্বোচ্চ পরীক্ষায় উত্তীর্ণ হইয়াও প্রকৃত মনুষ্যতা লাভে বঞ্চিত হই।

যে শিক্ষায় কৃতাভাব দূর হয় কুদৃষ্টিকে সুদৃষ্টিতে পরিণত করে যদ্বারা কুচিন্তা বিষের জ্বালা হইতে মানুষ ত্রান পায় সে শিক্ষাই সুশিক্ষা—এই শিক্ষাই চরিত্র ও স্বাস্থ্য গঠনের সহায়ক। চরিত্রই মানুষের অলঙ্কার, চরিত্রই স্বাস্থ্য, চরিত্রই ধর্ম্ম। চরিত্র হীন শিক্ষিত মানুষ মণিভূষিত সর্পের তায় ভয়ঙ্কর। একমাত্র ব্রাহ্মচর্য্যের দ্বারা চরিত্রের ভিত্তি সুদৃঢ় হয় ফলে মাতৃভাব সুপ্রতিষ্ঠিত হয়।

দেশকে যদি স্বাস্থ্য দান ও স্বাধীনতা দান করিতে চাও তবে সর্ব্বাঙ্গে গ্রামে গ্রামে দেশ বিদেশে ব্রাহ্মচর্য্য আশ্রমের পুনঃ প্রতিষ্ঠানে লাগিয়া যাও। আমাদের Self confidence আত্মবিশ্বাস আমাদের ঐকান্তিকতা ও ইচ্ছা থাকিলে যোগ্য-ব্যক্তির অভাব কখনই হইবে না। আমাদের সংস্কার

ও দৃষ্টির দোষে আমরা সুযোগ্য ব্যক্তি পাইয়াও তাহাদের প্রেমের দান হইতে বঞ্চিত হই।

নিজেকে দীর্ঘায়ু কৰ্ম্মণ্য চতুর ও সাহসী করিতে কে না চায় ? কিন্তু শুধু চাহিলেই চলিবে না। যেমন করিয়া যাহা পাইতে হয় তেমন করিয়া তাহা পাইতে হইবে, তাহা না করিলে শুধু ফাঁকীরই অধিকারী হইয়া থাকিতে হইবে।

অনেকে বাহিরে বলিষ্ঠ ও সুস্থ দেখাইলেও অৰ্দ্ধঘণ্টাকাল একাগ্রভাবে ও সহিষ্ণুতার সহিত কোন কাজে গভীর ভাবে চিন্তনীবেশ করিতে পারে না। এক্ষেত্রে তাহার মানসিক স্বাস্থ্য ক্ষুণ্ণ ও বিকারগ্রস্থ। ব্রহ্মচর্য্যের অভাবই ইহার প্রধান কারণ। Concentration Practice দ্বারা আমাদের দৈহিক ও মানসিক স্বাস্থ্য অক্ষুণ্ণ থাকে। উচ্চ চিন্তা ও গভীর তৎ-চিন্তায় ইহা আমাদের অনেক সহায়তা করে। এক Library পুস্তক পাঠে বা ফল না হয়—কিছু কাল Concentration ঠিক হইলে তদপেক্ষা অধিক ফল লাভ হয়।

প্রথম দ্বাদশবর্ষের পর দ্বাদশ বর্ষকাল অর্থাৎ চতুর্বিংশতি বর্ষ বয়ঃক্রম পর্য্যন্ত ব্রহ্মচর্য্য পালনের উপযুক্ত সময়। সারাজীবনই ব্রহ্মচর্য্য পালন করা যাইতে পারে, ইহার জ্ঞত বনে যাইবার বা চিরকাল অবিবাহিত থাকিবার আবশ্যক করে না। যৌবনের প্রেমও শক্তিকে সংযত ভাবে চালাইতে—তারুণ্য শক্তিকে ধ্বংসের পথ হইতে রক্ষা করিতে ব্রহ্মচর্য্য অধিতীয়।

Purity is Strength পবিত্রতাই শক্তি একজন ইংরাজ কবি ভেজের সহিত বলিয়াছিলেন—
“I am equad to hundred because I am pure” আমি একাই একশ ঘেছেতু আমি পবিত্র।

চিত্তশুদ্ধি, ভাবশুদ্ধি, পবিত্রতা দ্বারা শক্তি বৃদ্ধি হয়—সকলপ্রকার প্রলোভন ও সংক্রামক ব্যাধি হইতে আত্মরক্ষা করা যায়—ইহা আমাদের জ্ঞানের অগোচর বলিয়া আমরা নিয়ত রিপূর তাড়নায় অস্থির ও ব্যাধির আক্রমণ হইতে আত্মরক্ষা করিতে অপারক।

স্কুল ব্রহ্মচর্য্য শুধু বাহিরের আবরণ খোসাটা লইয়াই টানাটানি করে, বাহিরের খুঁটিনাটি, আচার অনুষ্ঠান লইয়াই সে ব্যস্ত। এই সব দৃঢ় নিয়ম আচার অনুষ্ঠান পালন করিতে অক্ষম হইয়া, অনেকে ব্রহ্মচর্য্যের নামে আতঙ্ক গ্রস্ত হইতেছেন। ধর্ম্মের প্রাণ Essence বা সারই আমাদের গ্রহণীয়; সত্যটা যতদূর সম্ভব সোজা সরল Direct গ্রহণ করাই ভাল নিয়ম আচারের নাগপাশে বদ্ধ হইয়া মানুষ একটা Machirue হইয়া পড়িতেছে। তার ভেতরের ভাবের কোনই পরিবর্তন অছে না।

যথার্থ ত্যাগমনের—বাহ্যিক ত্যাগ প্রদর্শনে কিছু হয় না। ইহাতে অহংকার ও কপটতা আনে। সম্যাসী ব্রহ্মচারী সাজার চেয়ে হওয়ার চেফা করা ভাল। যাহাদের মন হইতে কামিনি কাঞ্চনের আসক্তি ও প্রলোভন যায় নাই, তাহারা দীর্ঘজীবা গৈরিক ধারণ করিয়া বনেবাস করিলেও ব্রহ্মচারী নহেন।

Negative এর ‘না’ এর চিন্তায় Negativeই Positive হইয়া হৃদয়ে জাঁকিয়া বসে। যাহা ত্যাগ করিতে হইবে, তাহার চিন্তা ও ধ্যান হৃদয়ে অঙ্কিত হয় এইরূপে কামিনী ও কাম চিন্তা ত্যাগ করিতে গিয়া অনেক সাধু সম্যাসী—“মিথ্যাচারী” হইয়া পড়িয়াছেন।

“কর্মেন্দ্রিয়ানি সংযমা যঃ আন্তে মনসা স্মরণ।

—ইন্দ্রিয়ার্থান বিমূঢ়াত্মা মিথ্যাচায়ঃ স উচ্যতে ॥”
কর্মেন্দ্রিয়গুলি বাহিরে নিরোধ করে যারা ইন্দ্রিয়
বিষয় গোভ কল্পনা অন্তরে মনন করেন তারা কপটী
মিথ্যাচারী।

ব্যাপ্তির চিন্তায় বিরাটের ধ্যানে—ও জনহিতকর
কর্ম্মানুষ্ঠানে কামরিপু নিস্তেজ হয়। যাঁহার

চিকিৎসা বিজ্ঞান, রসায়ন গণিত বিজ্ঞা চিত্রাঙ্কন
বিজ্ঞা দর্শন শাস্ত্র প্রভৃতি গবেষণা কর্ম্মে নিযুক্ত
থাকেন, তাঁহাদের কাম ক্রোধাদি রিপু সাধারণ
অপেক্ষা অনেকটা বশীভূত। সংসারে থাকিয়াও
আদর্শ ব্রহ্মচারী হওয়া যায়।

(ক্রমশঃ)

একজন জাপানী চিকিৎসকের নিজ জীবনের নিয়মাবলী

“চিকিৎসক পরার্থে জীবন ধারণ করেন।
তাঁহার চিকিৎসা ব্যবসায়ের ইহাই মূলমন্ত্র।
চিকিৎসক হইয়া লাভ বা খ্যাতি লাভের আকাঙ্ক্ষা
রাখিও না। আপনাকে বিলাইয়া দিয়া পরের জীবন
রক্ষা করিও। ব্যাধিগ্রস্তের জীবন দান কর;
পীড়িত ব্যক্তির স্বাস্থ্য ফিরাইয়া আন এবং মানবগণের
যত্ননা ও কষ্টের লাঘব করে।

২

পীড়িতের কক্ষে গমন করিয়া তাঁহার ঐশ্বর্য ও
পদমর্যাদার কথা ভুলিয়া যাইও; কেবল মনে রাখিও
তিনি ব্যাধিগ্রস্ত। ধনীর একমুষ্টি স্বর্ণমুদ্রার সহিত
দরিদ্রের কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপক অশ্রু সমান মূল্যবান।
আপনি কোনটা পছন্দ করেন?

৩

চিকিৎসকের ব্যবসায় অবলম্বন করিয়া পীড়িত
ব্যক্তিকে তোমার লক্ষ্যস্থল করিও। রোগীকে

কখনও অর্থপ্রসবের যত্ন বলিয়া বিবেচনা করিও না
তাঁহার ব্যাধি লইয়া ক্রীড়া করিও না।

৪

চিকিৎসকের আধুনিক জ্ঞান ও বিজ্ঞাবুদ্ধির
আবশ্যক আছেই; তাহাছাড়া বাক্যের ও কার্যের-
দ্বারা রোগীর মনে চিকিৎসকের প্রতি অটল বিশ্বাস
উৎপাদন করা প্রয়োজন। চিকিৎসকের আশ্বাস
প্রদানে ও কার্যে যেন আন্তরিকতা থাকে; তাঁহার
অভয়বাণী যেন কেবল লৌখিক না হয়।

৫

রাত্রে চিকিৎসক যেন দিবাভাগের কার্যপ্রণালির
কথা চিন্তা করিয়া থাকেন। তাঁহার পর্যবেক্ষণ ও
অভিজ্ঞতার ফল যেন লিপিবদ্ধ করেন। এইরূপ
প্রণালী অবলম্বন করিলে সমস্ত মানব জাতি, বিশেষ
রোগীগণের উপকার করা হয়।

৬

রোগীর নিকট একবার গমন করিয়া বিশেষ অভিনিবেশ সহকারে তাহাকে একবার পরীক্ষা করিলে যে ফল হয়, বহুবার তাচ্ছিল্যের সহিত পরীক্ষা করিলে সে ফল লাভ হয় না। রোগী আহ্বান করিলেই তাহাকে দেখিতে যাইবে, পুনঃ পুনঃ গমন করিলে তোমার পদমর্যাদার হানি হইবে একথা কখনও মনে করিও না।

৭

রোগ অসাধ্য হইলেও, রোগী কত যত্না অনুভব করিতেছে তাহা বুঝিতে চেষ্টা করিও। জীবনরক্ষা করাই তোমার কর্তব্য—তাহার জ্ঞা চেষ্টা করিও। হাল ছাড়িয়া দেওয়া নিষ্ঠুরতা মাত্র। জীবন যদি রক্ষা করিতে না পার, তবে তাহার যত্নগার লাঘব করিবার চেষ্টা করিও ও রোগীকে সান্ত্বনা দিতে কখনও বিস্মরণ হইও না। মুহূর্তকালও যদি তাহাকে বাঁচাইয়া রাখিতে পারে, তবে তাহারই চেষ্টা করিও। কখনও রোগীকে একথা বলিও না যে তাহার জীবনের আর আশা নাই। তোমার কথাবার্ত্তায় রোগী ঘেন তাহার প্রকৃত অবস্থা বুঝিতে না পারে।

৮

যত কম কম খরচে রোগীকে আরোগ্য করিতে পারে সে দিকে দৃষ্টি রাখিও। তাহার জীবন যাপনের উপায় নাশ করিয়া জীবন দান করিয়া কি ফল লাভ হইবে?

৯

চিকিৎসকের পক্ষে সাধারণের স্নেহের অতি আবশ্যক। চিকিৎসক যতই দক্ষ হউন না কেন, তাহার জ্ঞান যতই গভীর হউক না কেন, লোকে যদি

তাহাকে শ্রদ্ধার চক্ষে না দেখে, তবে তাহার উপকার করিবার ক্ষমতা হ্রাস হইয়া থাকে। মানবচরিত্র সম্বন্ধে চিকিৎসকের জ্ঞান থাকা চাই! চিকিৎসকের সহানুভূতি ও সূচরিত্র, উভয়ই থাকা প্রয়োজন। কত পাপী তাহার নিকট নিজ জীবনের গুপ্ত ইতিহাস ব্যক্ত করিবে; কত স্ত্রীলোক ও পুরুষ লজ্জায় মাথা খাইয়া আত্মজীবনের পাপকাহিনী প্রকাশ করিতে বাধ্য হইবে, তাহার সংখ্যা কে করে? চিকিৎসক সদাশয়, মহানুভব ও উদার হইলে এই আত্ম প্রকাশের যত্নগার লাঘব হইবে। চিকিৎসক পাপকে ঘৃণা করিবেন, কিন্তু পাপীকে ঘৃণা করিবেন না।

১০

সমব্যবসায়ীগণকে সম্মান ও প্রীতির চক্ষে দেখিও—যদি একান্ত তাহা না পারে, তবে তাহাদের সহিত ব্যবহারে ধৈর্য্যচূত হইও না। অল্প চিকিৎসকের চরিত্রের বা গুণবার্ত্তার সমালোচনা করিও না। বুদ্ধিমান চিকিৎসক সমব্যবসায়ীগণের কখনও দোষের উল্লেখ করেন না; কারণ ইহা লজ্জার বিষয়। ইহা নীচমনা লোকের কার্য্য। এক মুহূর্তকালের সমালোচনায় একজনের খ্যাতি ও প্রতিপত্তি চিরকালের জ্ঞা নষ্ট হইতে পারে। একরূপ কার্য্যের বিযময় ফলের বিষয় চিন্তা করিও। প্রত্যেক চিকিৎসকের চিকিৎসা প্রণালী ভিন্ন—তাহার চিন্তাশক্তি ও বিদ্যাবুদ্ধির উপর নির্ভর করে। বিশেষরূপ বিবেচনা না করিয়া অশ্রের চরিত্রকে তোমার সমালোচনার বিষয়ীভূত করিও না। তোমাপেক্ষা বয়োজ্যেষ্ঠ চিকিৎসকগণকে সম্মান করিও; নব্যচিকিৎসক গণের প্রতি আকর্ষণের চেষ্টা দেখিও। রোগী না দেখিয়া কখনও অপর চিকিৎসকের চিকিৎসা-প্রণালীর দোষোন্মেষ করিও না।

১১

বহু চিকিৎসক একত্র মিলিত হইয়া পরামর্শ করিও না। পরামর্শের জ্ঞান তিনজন চিকিৎসকের বেশী প্রয়োজন হয় না। বিজ্ঞ ও উপযুক্ত চিকিৎসকের পরামর্শই গ্রহণ যোগ্য—সেইরূপ চিকিৎসক নির্বাচন করিয়া তাঁহাদের সহিত পরামর্শ করিবে। রোগীর আরোগ্য লাভই কেবল পরামর্শের বিষয়ীভূত হইবে, অন্ত্রবিষয় লইয়া নিজের জেদ বাজায় করিবার জ্ঞান তর্ক বিতর্ক করিও না।

১২

কোন কোন স্থলে রোগী হয়ত নিজের পুরাতন চিকিৎসককে পরিত্যাগ করিয়া তোমাকে আহ্বান করিবে। এরূপ স্থলে মনে করিও না যে তোমার মতই নির্ভুল। পুরাতন চিকিৎসকের অভিমত বিশেষ মনোযোগের সহিত শ্রবণ করিও। কিন্তু যদি বুঝিতে পার যে পুরাতন চিকিৎসক চিকিৎসায় ভুল করিয়াছেন, তবে উদাসীন থাকিও না। মনে রাখিও একজন মানবের জীবন তোমার কার্যের উপর নির্ভর করিতেছে।

মনে রাখিবেন—

এই বৎসর বাঙ্গলাদেশের অনেক স্থানে কলেরায়
বহু লোক মারা যাইতেছে। কিন্তু একটু চেষ্টা
করিলেই এই রোগ হইতে নিষ্কৃতি
পাওয়া যায়।

অষ্টাদশ বর্ষব্যাপী বাধিত-বাকশক্তি (তোতলামি)

অনুবাদ

লক্ষ লক্ষ লোক, বিশেষতঃ বালকবালিকাগণ, বাধিত-বাকশক্তির জন্য কষ্ট পাইয়া থাকে। অভিজ্ঞগণের মতে বালকবালিকাগণের বাকশক্তি ও চিন্তাশক্তি, দ্রুতবেগে বর্ধিত হয় বলিয়া, উহারা তাহাদের জীবনের কোনও না কোনও সময়ে বাধিত বাকশক্তি হইতে কষ্ট পাইয়া থাকে। শিশুগণের বাগ্‌যন্ত্র পূর্ণতা লাভ করিবার বহুপূর্বে তাহাদের চিন্তা-শক্তির আবির্ভাব হয়। বাক্যউচ্চারণের সম্পূর্ণ ক্ষমতা থাকে না, অথচ চিন্তা করিবার শক্তি উপস্থিত হয়; সুতরাং শিশু মনোগত অভিপ্রায় ব্যক্ত করিতে গিয়া বাধিত-বাক বা তোতলার ন্যায় কথা উচ্চারণ করিয়া থাকে। কিন্তু এই তোতলামি দীর্ঘকাল স্থায়ী হয় না। মানুষ যতপ্রকার ব্যাধি বা দৈহিক কষ্ট ভোগ করিয়া থাকে, তোতলামী তাহার মধ্যে একটি সাধারণ কষ্ট।

তোতলামী শিশুর উপর বিশেষরূপ গুরুতর ফল প্রসব করিয়া থাকে। যদি এ কথা সত্য হয় যে মানুষ বাক্যদ্বারা তাহার অন্তর্নিহিতভাব সকল ব্যক্ত করিয়া থাকে ও আপন মনোগত অভিপ্রায় অপরকে বুঝাইয়া দেয়, এবং এই শক্তি সম্পূর্ণভাবে বিকাশ বাগ্‌যন্ত্রের উপর নির্ভর করে। তবে বাধিত-বাকশক্তি কিরূপ অনিষ্টকর তাহা বুঝিতে বিলম্ব হইবে না। বাকশক্তি অন্যান্য দৈহিক ক্রটির ন্যায় জীবনের উন্নতির অন্তরায়।

এই বাকশক্তির অসম্পূর্ণতা লইয়া ও তাহার উপেক্ষার কারণ লইয়া বিজ্ঞানজগতে বহু আলোচনা হইয়াছে। বাকশক্তি এত জটিল বিষয় যে সংক্ষিপ্ত

আলোচনা দ্বারা এ বিষয় বোধগম্য হয় না। অসম্পূর্ণ বাকশক্তি একরূপ নহে; আমি এই বাকশক্তির অভাবের প্রকার ভেদ পরিত্যাগ করিয়া কেবল তোতলামীর কথাই আলোচনা করিব। তোতলামী লইয়া আলোচনার আর এক কারণ এই যে আমি স্বয়ং এই ব্যাধিতে অষ্টাদশ বর্ষকাল কষ্ট পাইয়াছি। এই সময়ের মধ্যে রোগমুক্ত হইবার জন্য আমি বিধিমত চেষ্টা করিয়াছি, এবং গত তিন বৎসর হইতে আমি আমার নিজের ও সাধারণতঃ তোতলামি সম্বন্ধে বিশেষ গবেষণায় নিযুক্ত আছি। সুতরাং আমি ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা হইতে কতকটা নিশ্চয়তার সহিত এই বিষয়ে দুইচারি কথা বলিতে পারি। তোতলামি সম্বন্ধে যাহা বলিব তাহা মূল বিষয়ে অন্যান্য রকম বাকশক্তির অভাবে প্রযুক্ত হইতে পারে। ইহা কেবলমাত্র আমার সম্বন্ধে নহে; আশাকরি ইহাতে অন্যান্য সকলেরও উপকার দর্শিতে পারে। তোতলামি শিশুর দুই রকমে অপকার করে। ইহাতে শিশুর দৈহিক ও মানসিক উভয় প্রকার অনিষ্ট সাধিত হয়। তোতলা কথা উচ্চারণের সময় একটা দৈহিক কষ্ট অনুভব করিয়া থাকে (bodily tension)। দৃঢ়ভাবে মুষ্টিবদ্ধ করিলে আমরা এই দৈহিক কষ্ট বা (bodily tension) অনুভব করিতে পারি। তোতলা কথা উচ্চারণের সময় স্বল্পদেবে ও তলপেটে এই কষ্ট অনুভব করিয়া থাকে। তোতলায় ফুস্‌ফুস প্রায় ক্ষীণ অবস্থায় থাকে। জিহ্বা ও চোয়াল প্রদেশে টান পড়ার দরুণ, তোতলা সেই

সব অঙ্গেও কষ্ট অনুভব করিয়া থাকে। কথা কহিবার কালে তোতলার মুখের প্রতি দৃষ্টিপাত করিলে এই পেশী সঙ্কোচন স্পষ্ট লক্ষিত হয়। এই পেশী সঙ্কোচন যে কেবল বাক্য উচ্চারণ কালে লক্ষিত হয় তাহা নহে, যখন তোতলা চুপ করিয়া থাকে তখনও উহা পরিলক্ষিত হয়। তোতলার মনে সর্বদাই আতঙ্ক বর্তমান আছে। তোতলা কথা কহিতে সঙ্কোচক বোধ করে ও ভয় পায় এবং সর্বদাই অন্যের নিকট হইতে দূরে থাকে ইহাই তাহার আন্তরিক ইচ্ছা। তাহার চিন্তা, তাহার মনোভাব পরিস্কাররূপে ব্যক্ত হয় না। কথা কহিবার আবশ্যকতা না থাকিলেও কিংবা বহুবার কথা কহিবার আবশ্যকতা হইলেও তোতলা পূর্ব হইতেই শঙ্কিত অবস্থায় থাকে। আমি আমার জীবনে ইহা বিশেষরূপ অনুভব করিয়াছি। টেলিফোনযোগে কাহাকেও ডাকিতে হইলে, বা রেলওয়ে স্টেশনে টিকিট ক্রয় করিবার আবশ্যকতা থাকিলে বা কোনও অপরিচিত ভ্রমলোকের সহিত সাক্ষাতের প্রয়োজন থাকিলে, এই শঙ্কা বহুপূর্বে মনোমধ্যে উদয় হইত। এই শঙ্কা সর্বদা মনকে অভিভূত করিয়া রাখিত।

সমস্ত আবয়বে এইরূপ কষ্ট অনুভব করিতে করিতে বালক বা বালিকা আপনাকে সম্পূর্ণ বিভিন্ন প্রকারের মানব বলিয়া মনে করে। সে আপনাকে অন্য মানব অপেক্ষা নিকৃষ্ট জীব মনে করিয়া সলজ্জভাবে অবস্থান করে। তাহাকে এই অবস্থা হইতে উদ্ধার করিবার জন্য সাধারণের মধ্যে কোনও প্রকার চেষ্টা পরিলক্ষিত হয় না; তাহাকে আশ্বাস দেওয়া দূরে থাকুক অনেক তাহার এই দৈহিক ক্রটি লইয়া উপহাস করিতে বিরত হয় না।

ইহা যে কত অনিষ্ট কর তাহা ইহাই বলিলে যথেষ্ট হইবে যে মানুষ সাধারণতঃ নিজের বিজ্ঞা-বুদ্ধি জাহির করিবার জন্য সচেষ্ট থাকে; কিন্তু তোতলার পক্ষে তাহা একপ্রকার কঠিন কার্য্যে পরিণত হয়। মনস্তত্ত্ববিদগণ জানেন যে এরূপ স্থলে বাক্য প্রকাশের চেষ্টা ক্রোধে পরিণত হয়। এ ক্রোধ যে সর্বদা বাহিরে প্রকাশ পায় তাহা নহে। তোতলা শিশু ক্রোধ প্রদর্শন করিলে কিংবা বিরক্তি প্রকাশ করিলে পিতা মাতা বা শিক্ষক যেন বুঝিয়া ল'ন যে তাহার বাধিত বাক-শক্তি তাহার অস্বাভাবিক প্রকৃতির জন্য অনেকাংশে দায়ী।

কিন্তু তোতলা অন্য ভাবে বা উপায়ান্তর অবলম্বন করিয়া এই ক্ষতি পূরণ করিতে পারে। কথা কহিবার পরিবর্তে সে লিখিবার অভ্যাস করে এবং এই উপায়ে মনোভাব প্রকাশের চেষ্টা করিয়া থাকে। আমি নয় বৎসর হইতে লেখার দিকে মনোনিবেশ করিয়া গ্রন্থকার হইবার উচ্চাকাঙ্ক্ষা হৃদয়ে পোষণ করিতে থাকি। কথায় মনোভাব ব্যক্ত করিবার সুবিধা না দেখিয়া আমি লেখায় তাহা করিবার জন্য ব্যস্ত হইয়া পড়ি এবং উহা সুবিধাজনক উপায়ান্তর বলিয়া অবলম্বন করি। যে কোনও বাধিত বাক্য এই উপায় অবলম্বন করিয়া সাহিত্য চর্চার দিকে মনোনিবেশ করিয়া উচ্চাকঙ্ক চরিতার্থ করিতে পারে।

আমার এই বাধিত-বাক্যশক্তির সহিত সাহিত্য-চর্চা ও বিজ্ঞানজ্ঞানের বিশেষ সম্বন্ধ আছে। যদিও আমি অন্যান্য ছাত্রগণের ন্যায় অবাধে কথা কহিতে পারিতাম না, তথাপি আমি সাহিত্যচর্চা ও অন্যান্য বিজ্ঞান আলোচনা করিয়া তাহাদের পাশ্চাতে

পড়িয়া থাকিতাম না; তাহাদের মধ্যে গণ্যমান্য ছাত্র ছিলাম। বোর্ডে লিখিয়া, লিখিত পরীক্ষায় কৃতিত্ব দেখাইয়া, নানাবিষয় আবৃত্তি করিয়া, আমি তাহাদের সহিত সমকক্ষ বলিয়া বিবেচিত হইতাম। আমি লিখিয়া আবৃত্তি অর্থাৎ আমার স্মৃতিশক্তির পরিচয় প্রদান করিতাম। আমি কখনও মুখে আবৃত্তি করিতে স্বীকৃত হইতাম না; যে কোনও বাধিত-বাক্ তাহা করিতে অস্বীকার করিতে পারেন। কথা কহিয়া বাধিত-বাক্ স্রোতগীর বালকগণের কোনও উপকর করিতে সক্ষম হইবে না; বরং তাহার বাধিত-বাকশক্তির জন্য বালকগণের অপকার হইতে পারে। তাহার মৌখিক আবৃত্তি তাহার কৃতিত্ব বা মানসিক শক্তির কখনও পরিচয় দিতে পারিবে না। এ চেষ্টা কেবল তাহার মানসিক শক্তির অপচয় মাত্র।

নানারূপ ক্রীড়াকৌতুকের সাহায্যে আমার এই অভাবের ক্ষতিপূরণের চেষ্টা করিতাম। আমার অবাধ বাকশক্তির অভাব ক্রীড়ার স্থলে আমার কষ্টকর হইত না। নানারূপ ক্রীড়ায় অগ্ৰাণু বালকগণের সমকক্ষভাবে যোগদান করিয়া আমি অতুল আনন্দ অনুভব করিতাম। ক্রীড়ার সময় যখন দৌহিক শক্তি বা বিবেচনার বিশেষ প্রয়োজন হইত, তখন আমি বিস্মরণ হইতাম যে আমি বাধিত বাক্। আমি ব্যায়াম বিশেষ দক্ষ ক্রীড়ক বলিয়া পরিচিত ছিলাম; এই খ্যাতি আমার মনে বিশেষ আনন্দ ও প্রফুল্লতা আনয়ন করিত। যে সব ক্রীড়া একক খেলা যাইতে পারে, সেই সব আমার অতিশয় প্রিয় ছিল। আমি basket ball নামক খেলায় বিশেষ আনন্দ উপভোগ করিতাম। আমি ইচ্ছাড়া আরও

দুইটি বিষয়ের চর্চা করিয়া, আমার বাক শক্তির যে ত্রুটি ছিল তাহার পূরণ করিতাম। আমি সরস কথাবার্তা বা অঙ্গভঙ্গির দ্বারা লোকের মনে আনন্দ উৎপাদনের জন্ত ইচ্ছা পূর্বক চেষ্টা করিতাম। আমি সর্বদাই কৌতুক বা বিদূষকের ভাবভঙ্গীর অনুসরণ করিয়া হাস্যরসের অবতারণা করিবার চেষ্টা করিতাম। ইহা দ্বারা তিনরকমে আমার উপকার হইত। আমার সরস রহস্য প্রিয়তার জন্ত সকলেই আমার সঙ্গলাভের ইচ্ছুক হইত; আমার বন্ধু বা সঙ্গীর অভাব হইত না; এজগতে যে যত মিত্রলাভ করিতে পারে, তাহার জীবন যাত্রা তত সহজ হয়। দ্বিতীয়তঃ কথা কহা অপেক্ষাকৃত সহজ হইত; কথা কহিতে ২ কষ্ট বা বাধা বোধ করিলে আমি হাস্য করিয়া সে ত্রুটি সারিয়া লইতাম। ক্রন্দন বা ক্রকুটী অপেক্ষা হাস্য সর্বদাই ভাল। তৃতীয়তঃ আমার মন সর্বদাই ভাল। আমার মন সর্বদাই প্রফুল্ল থাকে। হেতু আমি সহজেই আমার সঙ্গীগণকে প্রফুল্ল করিতে পারিতাম। বাধিত বাকের জীবন আপনা হইতেই কষ্টকর হয়, তাহার পর সে যদি মনুষ্য সমাজে সমকক্ষ ভাবে মিশিতে না পারে, তবে তাহার জীবন অসহ্য হইয়া উঠে। তাহার রসরসের শক্তি সে অভাব পূরণ করিয়া থাকে।

এই সকল ব্যতীত আমি নানারূপ সুখকর কল্পনার সাহায্যে আমার জীবনকে সুখী করিবার চেষ্টা করিতাম। যখন দেখিবে কোনও তোতলা বড়ই কল্পনাপ্রিয়, তখনই বুঝিবে যে সে তাহার দুর্ভাগ্য বুঝিতে পারিয়া নানারূপ কল্পনার সাহায্যে সেই ভারবহ জীবনকে কতকটা সুখী করিবার চেষ্টা করিতেছে। বাধিত বাকশক্তি প্রণয়ে

পড়িলে প্রেমের মোহিনী কল্পনা তাহার জীবনকে সুখকর করিয়া তুলে।

এই দৈহিক ক্রটির ক্ষতি পূরণের জন্য বাধিত বাকের সমস্ত চেষ্টাকে উৎসাহ প্রদান করা উচিত; যে কার্যে তাহার ক্ষতি হইতে পারে, এরূপ কোনও কার্যে অবশ্য উৎসাহ প্রদান করা কর্তব্য নহে। স্পষ্ট উচ্চারণ করিবার ক্ষমতার অভাবহেতু বাধিত বাক যে সমস্ত উপায় অবলম্বন করিতে ইচ্ছুক তাহাতে বাধা প্রদান করিয়া নির্দুষ্কিতার পরিচয় প্রদান করা উচিত নহে। বাধিত বাকের বিদ্যালয়ে পঠদশায় হয়ত শিক্ষকগণের দ্বারা অপকার হইতে পারে; শিক্ষকগণ তোতলাদের সম্বন্ধে বিশেষ অনুসন্ধান করেন না; প্রত্যেক শিক্ষকেরই তোতলাদের এই ক্রটির জন্য কি কি বিশেষ কষ্ট বা যত্নগ্ৰহণ হইয়া থাকে তাহার খোঁজ রাখা কর্তব্য। কি করিলে তাহাদের উন্নতি হইতে পারে, কি করিলে তাহাদের এই অভাবের পূরণ হইতে পারে শিক্ষকের সে বিষয়ে যত্নবান হওয়া উচিত। এই কর্তব্য জ্ঞান না থাকিলে হয়ত একজন বাধিত বাকের জীবন চিরকালের জন্য ভারবহ হইবে। আমার বহুবর্ষব্যাপী অভিজ্ঞতার ফলে আমি কয়েকটি উপদেশ দিতে পারি; আমার প্রস্তাবানুযায়ী কার্য হইলে শিক্ষক ও পিতামাতার উপকার হইতে পারে, এরূপ ভরসা করিতে পারি।

এসম্বন্ধে যতরূপ আলোচনা হইয়াছে তাহাতে এরূপ প্রমাণিত হয় যে বাধিত বাক অন্তলোকের অপেক্ষা কম বুদ্ধিমান। সাধারণ বালক বালিকাগণের অপেক্ষা তোতলা বালকবালিকাগণ কোনও বিষয়ে নিকৃষ্ট নহে; উপযুক্ত শিক্ষা ও

সুবিধা পাইলে তাহারা সংসারে কৃতিত্ব দেখাতে পারে।

কখনও যেন কোনও তোতলা বালক বালিকা জানিতে না পারে, যে তাহার এই দৈহিক ক্রটির জন্য সে সাধারণ বালক বা বালিকাগণ অপেক্ষা নিকৃষ্ট। তোতলাকে লইয়া কখনও বিদ্রূপ করিও না। তাহার এই ক্রটির জন্য তাহাকে কখনও ভৎসনা করিও না। যদি তোতলা বালক বালিকার মানসিক উন্নতি করিতে ইচ্ছা কর, তবে তাহার প্রতি সহানুভূতি দেখাইও। তাহারা যে কৃপার পাত্র কখনও এরূপ ভাব দেখাইও না; তাহাদের সহিত সজ্জন ব্যবহার করিও। যে তোতলা বালক বা বালিকা বামহস্তের দ্বারা সমস্ত কার্য সমাধা করা সুবিধা জনক মনে করে, তাহাকে কখনও দক্ষিণহস্ত ব্যবহার করিতে বাধা করিও না। এরূপ করিলে স্নায়ু সমূহের শক্তি বিপর্যয় হইয়া ক্ষতি হইতে পারে—বিশেষতঃ বাধিত বাকের এরূপ অবস্থায় ক্ষতি হইবার সম্ভবনা। দেহকে যে রেখা দুইভাগে বিভক্ত করিয়াছে সেই রেখার উপরে বাকশক্তির বন্ধাদি প্রতিষ্ঠিত আছে, জন্মের সহিত যে ভাবে দক্ষিণ বা বামহস্তের পরিচালনা করিবার অভ্যাস হয়, তাহাতে বাধা পড়িলে স্নায়ু-মণ্ডলের ক্ষতি হইতে পারে। সাধারণ তোতলামা, অনেক সময় হস্তবিশেষের স্বাভাবিক কার্যক্ষমতার পরিবর্তন করিলে উৎপন্ন হইতে দেখা যায়। আরোগ্য করিবার জন্য চিকিৎসার ব্যবস্থা করিও না। এই বাধিত বাকশক্তি বড় জটিল অসুখ; ইহার সহিত স্নায়ু ও মনের বিশেষ সম্বন্ধ আছে; এবিষয়ে গভীর অভিজ্ঞতা সম্পন্ন কোনও চিকিৎসকের সাহায্য বা পরামর্শ না লইয়া ইহার

চিকিৎসা আরম্ভ করিলে উপকারের অপেক্ষা অপকার হইবার বিশেষ সম্ভাবনা আছে। বাকশক্তি বিষয়ে মৌলিক গবেষণা দ্বারা যিনি বিশেষজ্ঞ হইয়াছেন, (আর এরূপ চিকিৎসকও সচরাচর পাওয়া যায় না) তিনি ব্যতীত অপর কেহ যেন তৌতলামী আরোগ্য করিবার ভার গ্রহণ না করেন। তৌতলা বালক কিংবা বালিকার পিতামাতা যেন অলৌকিক উপায় বা মন্ত্রশক্তিবলে এইরোগ আরোগ্য হইবে এরূপ আশা না করেন। কতদেশ ভ্রমণ করিলে বা বহুবর্ষব্যাপী চেষ্টার ফলে হয়ত একজন চিকিৎসক মিলিতে পারে— হয়ত তাঁহার দ্বারা সম্পূর্ণ বা আংশিক আরোগ্য লাভও হইতে পারে।

অনেক বাধিত বাক্ আরোগ্য লাভ করিয়াছে একথা সত্য; কিন্তু কৃতকার্যতার সংখ্যা অপেক্ষা অকৃতকার্যতার সংখ্যা অনেক বেশী। যে চিকিৎসক বলেন যে তিনি তৌতলামী আরোগ্য করিতে পারেন; তাঁহার আশ্বাস বা অঙ্গীকার সতর্কতার সহিত গ্রহণযোগ্য। সহজে আরোগ্য হয় না বলিয়া ইহাতে হতাশ হওয়া উচিত নয়। সাহস অবলম্বন করিয়া যে সব উপায়ের কথা আলোচিত হইয়াছে, সেগুলি পরীক্ষা করিয়া দেখা উচিত। তৌতলাকে যথাসাধ্য সাহস বা আশ্বাস দান করা উচিত। তৌতলার মানসিক দুঃখ ও কষ্ট বুঝিবার চেষ্টা করা উচিত। তৌতলামীর কারণ, উৎপত্তি প্রভৃতি সম্বন্ধে জ্ঞানলাভ করিতে হইলে শারীর

তত্ত্ববিদ্যা, ব্যবচ্ছেদবিদ্যা, মনস্তত্ত্ব ও স্নায়ু বিজ্ঞান সম্বন্ধে বিশেষ আলোচনা করা আবশ্যিক। সম্ভাব্য শুলভকামী অনেক পিতামাতাই ইচ্ছা করিলে হয়ত এসব বিষয়ে জ্ঞানসঞ্চয় করিতে পারেন। এসব বিষয়ে যাহারা বিশেষ আলোচনা করিয়া মস্তব্য প্রকাশ করিতে সক্ষম, অনেক পিতামাতাই সামান্য চেষ্টা করিয়া সে সব মতামত সংগ্রহ করিতে পারেন।

আমি সাহস করিয়া বলিতে পারি, যে আমি যে সব উপায়ের উল্লেখ করিয়াছি, সেসব বিষয় অবলম্বন করিয়া তৌতলার জীবন আনন্দময় হইতে পারে।

বাকশক্তির উৎপত্তি ও ইতিহাস সম্বন্ধে ব্যাধি-বিজ্ঞান অনেকদূর অগ্রসর হইয়াছে। বাধিত বাকশক্তি এখনও মানব সমাজের অনেকের মানসিক কষ্ট ও যন্ত্রণার কারণ স্বরূপ হইয়া আছে; তবে বিজ্ঞানের উন্নতি ও মানজাতির বুদ্ধি ও পরদৃষ্টি সহানুভূতির বৃদ্ধির সহিত বাধিত বাকের জীবনের কষ্ট অনেক লাঘব হইবে তদ্বিষয়ে সন্দেহ নাই। বাধিত বাক দয়ার পাত্র হইলেও তাহাকে উপহাস বা অবজ্ঞা করা উচিত নয়; তাহাকে সমাজবহির্ভূত জীব বলিয়া মনে না করিয়া, বিশেষ সহানুভূতি প্রদর্শন করা উচিত। স্নযোগ ও অবসর পাইলে তৌতলা তাহার জীবনকে সুখকর ও সমাজের উপযোগী করিয়া লইতে পারে।

গোরক্ষা ও গোপালন ।

শ্রীবিভূতিভূষণ মিত্র ।

বান্ধালা সরকারের রিপোর্টে প্রকাশ এবং আমরা সকলেই জানি পৃথিবীর মধ্যে বান্ধালা দেশের গরু সর্বাপেক্ষা নিকৃষ্ট । এখানকার গাভী গড়ে ১১ সের দুগ্ধ দৈনিক প্রদান করিতে সক্ষম । বান্ধালা দেশের গোজাতির এইরূপ অধঃপতনের কারণ কি ? কারণ বান্ধালী জাতির গোপালনে শৈথিল্য ও অযত্ন । দেশের শিক্ষিত সম্ভ্রদায় চেষ্টা ও যত্ন করিলে অগ্ণাঘ দেশের গায় গোজাতির প্রভূত উন্নতি ও অর্থাগমের পথ করিতে পারিতেন । আমাদের দেশের সম্ভ্রদায় ধনী সম্ভ্রদায় যদি ইউরোপীয় ধনী লোকদের গায় গোশালা প্রতিষ্ঠা করিয়া গোজাতির উন্নতি করিয়া সাধারণকে শিক্ষা দিতেন তাহা হইলে আমাদের দেশের গোজাতির এরূপ অধঃপতন হইত না । আমাদের দেশের সবই বিপন্ন । আমাদের যে সকল ছেলেরা বুদ্ধিমান তাহারা বিশ্ববিদ্যালয়ের শিক্ষা শেষ করিয়া ভগ্নস্বাস্থ্য এবং উচ্চমহীন হইয়া চাকুরির জন্ত লালায়িত হয় । আর তাহারা অশিক্ষিত বা অর্ধশিক্ষিত তাহাদের উপর কৃষি ব্যবসা প্রভৃতি আরোপিত । অশিক্ষিত, সম্ভ্রদায়ের কথা দূরে থাকুক, এমন কি শিক্ষিত সম্প্রদায়ের মধ্যে খুব কম লোকেই কৃষি ও গোপালন সম্বন্ধে চর্চা করেন । গোপালন সম্বন্ধে জ্ঞাতব্য বিষয় অনেক আছে । বাহা প্রত্যেক গৃহস্থের জন্ত প্রয়োজন । অনেক উচ্চ শ্রেণীর ইংরাজের সহিত কথা কহিয়া দেখিয়াছি যে তাহারা Farmer ; নতুবা এসব তথ্য কিরূপে জ্ঞাত হইলেন । আমাদের দেশের অনেকের ধারণা ইংলণ্ডে প্রভৃতি দেশে কৃষি ক্ষেত্র

বা গো মহিষাদি পশু নাই, যে দেশের লোকেরা কল কারখানা, মোটর গাড়ী লইয়াই বাস্তু, কিন্তু প্রায় পক্ষে সামান্য গৃহস্থ হইতে সম্রাট পর্যন্ত সকলেরই পশুশালা ও Kitchen garden আছে । যাহার যত টুকু জমি আছে তাহাতে তিনি বৈজ্ঞানিক উপায়ে কৃষি কার্য করেন এবং পশু পালনে ও কৃষি বিষয়ে পরস্পরের মধ্যে প্রতিযোগিতা হয় । এবং এই প্রতিযোগিতায় সম্রাট ও যোগদান করেন । কৃতিমানুষায়ী পারিতোষিক বিতরণ হয় ।

আমাদের বর্তমান বিষয় গোপালন, প্রাকৃতিক নানা বাধা বিপত্তি স্বত্বেও ইউরোপীয় দেশ সমূহে গোজাতির অবস্থা এরূপ উন্নতি যে সেখানকার গাভী দৈনিক গড়ে ১০ আধমন দুগ্ধ প্রদান করে, কিন্তু আমাদের দেশে বিশেষতঃ বান্ধালা দেশে প্রাকৃতিক অবস্থা গোজাতির উন্নতির অনুকূল হইলেও এবং আহ্বারের যথেষ্ট বৈচিত্র্য থাকা স্বত্বেও আমাদের শৈথিল্য ও অযত্নের জন্ত এখানকার গাভী দৈনিক গড়ে ১১ সেরের অধিক দুগ্ধ প্রদান করে না ।

বঙ্গদেশে গরুর সংখ্যা বৃদ্ধি হইয়াছে ও গোচরণের জমির পরিমাণ হ্রাস হইয়াছে । গোপালন সম্বন্ধে বান্ধালী জাতির গায় অগ্ণকোন জাতির শৈথিল্য দৃষ্টি গোচর হয় না, ইহা অত্যন্ত দুঃখের কথা । ধনী ও নির্ধন শিক্ষিত ভদ্র সম্প্রদায়কে গোপালনের কথা বলিলে অনেকেই নানা অসুবিধার উল্লেখ করেন । সাধারণ অশিক্ষিত সম্প্রদায় ঐরূপ না বলিলেও কতকটা অজ্ঞানতা প্রযুক্ত ও কতকটা

অভাব বশতঃ গোপালন করিলেও বিশেষ ভাবে যত্ন লওয়া ও ভাল ষাঁড়ের দ্বারা প্রজনন করান ও প্রত্যহ গরুকে পরিকার করা যে দরকার তাহা তাহারা জানেওনা এবং করেনা। কাজেই গোজাতির এই অবনতি। গোজাতির উন্নতি করিতে হইলে, আমাদের মত এবং বিশেষজ্ঞরাও মত প্রকাশ করিয়াছেন, ভাল জাতির গোবৎস হইতে আরম্ভ করিতে হইবে। অবনতির ১ম কারণ যথেষ্ট পরিমাণ পুষ্টিকর খাদ্যের অভাব, ২য় কারণ ভাল Breeding এর বন্দোবস্ত না থাকা, ৩য় কারণ পরিকার পরিচর্যা না করা, ৪র্থ কারণ দলাই মলাই না করা অর্থাৎ Grooming না করা, ৫ম কারণ পরিকার বাসস্থান রাখা, ৬ষ্ঠ কারণ মশা মাছি উঁশ ইত্যাদি কীট দংশন হইতে রক্ষা না করা এবং মধ্যে মধ্যে Spray দ্বারা কোনরূপ বীজাণু নাশক লোশন দ্বারা গরুর গাত্রে প্রক্ষেপনা করা। বাঙ্গালা দেশের গোচারণের যে জমি আছে তাহাতে এখনকার গরুর ৬মাসের খাবার হয় এবং অবশিষ্ট ৬মাস প্রায় অনাহারে থাকে। গোজাতির উন্নতি করিতে হইলে প্রত্যেক ২টী গরুর জন্য ২/বিঘা জমিতে গামী বাজরা ঘাস কলাই, খেসারি, যব কিম্বা গম চাষ করিতে হইবে। ঐ এক বিঘা জমিতে ৩টা ফসল পাওয়া যাইতে পারে, খরচ মায় জমীর খাজনা ৩০ টাকা পড়ে উহাতে ২টী গরু ১বৎসর দৈনিক ১০ সের হিসাবে খাইতে পারিবে, কারণ এইরূপ চাষের দ্বারা গামা বিঘাপ্রতি ১৫০ মন কলাই ৫০ মন যব ৫০ মন, অর্থাৎ মোট ২৫০ মন পাওয়া যাইবে।

মাসিক প্রত্যেক গরুর প্রতি খরচ কাঁচান ভূষা ইত্যাদি ১০ = ১১০

শস্য— /২৥ = ৯১/

খইল — /১ = ৩৬০

লবন— /৬০ = ১১০

চাউল কিম্বা যবের মণ্ড— /১ = ৩৬০

১৮৬/১০

অন্যান্য খরচ— ২১

২০৬/১০

৩০০ দিনে অর্থাৎ ১০ মাসে — ২০৪/০

মাসিক দুধের হিসাব

দৈনিক ৮সের হিসাবে ৬/

১০ হিসাবে— ৬০

৩০০ দিনে অর্থাৎ ১০ মাসে

৬০০

বাদখরচ— ২০৪/

৩৯৫৬২/০

বাদ—

দুধ না দেওয়া কালিন

খরচ ৫মাস ৫ হি — ২৫

মোট লাভ— ৩৭০৬২/

বাঙ্গলা দেশের বিচালি খাইতে দেওয়া প্রচলন আছে, বিচালি গরুর পক্ষে অতি অপদার্থ খাদ্য। বাঙ্গলা দেশের গরু ঐ বিচালি খাওয়ায় অভ্যস্ত। কিন্তু পশ্চিমাঞ্চলের গরু বিচালি খাইতে অনভ্যস্ত। সেই জন্য পশ্চিমাঞ্চলের উৎকৃষ্ট গরু বাঙ্গলা দেশে আসিয়া সেরূপ দুধ প্রদান করেনা; এমন কি অনেক সময়ে আর বিয়ান ও হয় না।

বাঙ্গালায় উত্তম দুগ্ধবতী গাভী তৈয়ারী করিতে হইলে পশ্চিমাঞ্চলের উৎকৃষ্ট দুগ্ধবতী গাভীর বৎস সংগ্রহ করিয়া উপযুক্ত পুষ্তিকর খাদ্যের ব্যবস্থা করিলে ঐ সকল বৎস বাঙ্গালা দেশের জল বাতাস ও খাদ্যে অভ্যস্ত হইবে। সেই সকল বৎসকে উৎকৃষ্ট সিন্ধু কিস্বা হিসার কিস্বা বিলাতী বলবান ঘণ্ডের দ্বারা প্রজনন করাইলে উৎকৃষ্ট জাতীয় গাভী তৈয়ারী হইবে এবং ঐ সকল গাভী গড়ে অন্ততঃ ১৫ সের দুগ্ধ দৈনিক প্রদান করিতে সক্ষম হইবে।

আমরা বাঙ্গালার প্রত্যেক শিক্ষিত ভদ্র-লোককে গোপালন কার্যে অগ্রসর হইতে অনুরোধ

করি। গোজাতির উন্নতি করিতে পারিলে আমরা স্বাস্থ্য ও সম্বন্ধে লাভবান হইব এবং আমাদের পূর্ব গৌরব ফিরিয়া আসিবে। শিক্ষিত যুবকেরা এই কার্যে অগ্রসর হইলে দেশের বেকার সমস্যার সমাধান হইতে হইবে।

কাহারও গোপালন সম্বন্ধে কোন বিষয় জানিবার প্রয়োজন হইলে আমাদের নিম্নলিখিত ঠিকানায় লিখিলে আমরা সকল বিষয় জ্ঞাত করাইব। গোপালন ও চিকিৎসা সম্বন্ধে বারাস্তবে আরও কিছু বলিবার চেষ্টা করিব।

দি বিরাট গো গৃহ এণ্ড ফার্মিং কোঃ লিঃ
১০এ কার্তিক বস্তুরলেন, কলিকাতা।

পুস্তক পরিচয়

যক্ষা ও তাহার প্রতিকার—ডাঃ শ্রীউপেন্দ্রনাথ চক্রবর্তী। L. M. S. প্রণীত রায় বাহাদুর ডাঃ শ্রীযুক্ত গোপালচন্দ্র চট্টোপাধ্যায় M. B. ভূমিকা লিখিয়াছেন প্রসিদ্ধ প্রকাশক গুরুদাস চট্টোপাধ্যায় এণ্ড সন্স কর্তৃক প্রকাশিত মূল্য দুইটাকা।

এই পুস্তকখানি প্রকাশ করিয়া জনসাধারণের যক্ষা সম্বন্ধে জ্ঞান বৃদ্ধি করিবার চেষ্টা করিয়াছেন। পুস্তকখানিতে জ্বর রোগ নিবারণ সম্বন্ধে সাধারণের জ্ঞাতব্য অনেক কথা বলা হইয়াছে মিউনিশ-প্যালিটির এই বিষয়ে কর্তব্যের কথা সবিশেষ আলোচনা করা হইয়াছে। আমাদের সামাজিক প্রথা ও বহুদিনের প্রবর্তিত নিয়মগুলি যে আমাদের কতকটা অস্বাস্থ্যকর করিয়া তুলিতেছে ও এই স্বাস্থ্য

হীনতার দরুন যক্ষা ব্যাধি যে দিন দিন আমাদের ভিতর ভীষণতর ভাবে দেখা দিতেছে তাহার প্রতিকার কেবল সমাজপতিদের, শিক্ষিত, ও ধনীদের সমবেত চেষ্টায় ইহা বিচূরিত হইতে পারে এই পুস্তকে এতকল বিষয়ের যথেষ্ট আলোচনা হইয়াছে। দ্বিলোকদের যক্ষা হইলে কিপ্রকারে চিকিৎসা করা উচিত গ্রাম্যকার মহাশয় তাহার আলোচনা করিয়াছেন। যক্ষা রোগের সাধারণ উপসর্গের গৃহ চিকিৎসার কথা বলায় এই পুস্তকখানি সাধারণের পক্ষে উপকারে লাগিবে মনে হয়। চিকিৎসা প্রণালী বিষয় ও আহাৰাদির বিষয় বেশ সুন্দরভাবে আলোচনা করা হইয়াছে আজকাল সকল দেশেই উন্নত প্রণালীতে এই ভীষণ রোগের চিকিৎসা হইতেছে।

বিশেষজ্ঞদের দ্বারা ইন্জেক্সন চিকিৎসা সময় মত করাইতে পারিলে রোগ সারিতে অনেক জায়গাই দেখা যায়। গৌরয়ান ও অগ্ন্যাগ্ন কৃত্রিম আলোক চিকিৎসা কৃত্রিম নিউমোথোরাক্স (Neumo thorax) দ্বারা যক্ষ্মা কাশির চিকিৎসা ইত্যাদি আধুনিক মতে এইরোগের চিকিৎসার সর্বত্রই ভাল ফল পাওয়া যাইতেছে।

ভারতে ভাওআলী ধরমপুর আলমোরা প্যারেল (Bomday মদ পল্লী (Madras) আজমীর হোলক 10 দরবার প্রভৃতি কয়েকটি স্থানে স্থানাটোরিয়াম (Sanatorium) আছে ও তথায় বিশেষজ্ঞদের দ্বারা চিকিৎসার ব্যবস্থা হইয়া থাকে। আমাদের বাঙ্গালাদেশে যাদবপুরে সুপ্রসিদ্ধ ডাক্তার বিধান চন্দ্ররায় প্রমুখ স্বার্থত্যাগী চিকিৎসকগণ একটি স্থানাটোরিয়াম স্থাপন করিবার চেষ্টা করিতেছেন। এই বিশাল বাঙ্গালাদেশে যক্ষ্মার যেরূপ বৃদ্ধি পাইতেছে তাহাতে বাঙ্গালায় পাঁচ শাতটি স্থানাটো-

রিয়াম প্রতিষ্ঠা হয় বাঞ্ছনীয়। আমাদের সরকার কিয়ৎ পরিমানে চেষ্টা করিলে দেশের অভাব দূর হইতে পারে। গ্রন্থকার মহাশয় ক্ষয়বিস্তারের নানা বিধ কারণ যক্ষ্মা জীবাণুর জীবনী শক্তি বা সহজে পরীক্ষা দ্বারা যক্ষ্মা জীবাণুর ধ্বংসের উপায়, যক্ষ্মার আক্রমণ হইতে রক্ষা পাইবার উপায় মুক্তবায়ুর উপকারিতা যক্ষ্মা রোগীর কি কি বিষয় জানিতে পারিলে তাহার চিকিৎসা ও অগ্ন্যাগ্ন বিষয় সম্বন্ধে পরামর্শ চাওয়া যায়, চিকিৎসায় গৃহ আরোগ্যলাভের পর ক্ষয় রোগীর প্রতি উপদেশ, যক্ষ্মারোগে তাপ, নাভির গতি ও দেহের ওজন ইত্যাদি বহু প্রয়োজনীয় বিষয় আলোচনা করিয়া এই পুস্তক খানিক সাধারণের পক্ষে উপযোগী করিয়াছেন। আমাদের মতে এই পুস্তকে সকল বিষয় গুলি সোজা ভাষায় বলিয়াছেন যাহাতে সকলেই এই পুস্তক পাঠে উপকৃত হইতে পারেন। এই পুস্তকে বহুল প্রচার প্রার্থনায়।

শ্রীমতি চিত্রলেখা দেবী।

বিবিধ।

বিলাতী বস্ত্র বিদেশী দ্রব্য বস্ত্রের প্রবল আন্দোলনে আজি সমগ্র ভারতবর্ষ মুখরিত। সিগারেট অত্যন্ত জনপ্রিয় হইয়াছিল। কিন্তু তাহা পরিবর্তিত প্রায় তিন কোটি টাকার সিগারেট প্রত্যেক বৎসরে ভারতবর্ষে আমদানী হইত। তদ্ব্যতীত অধিকাংশই বিলাত প্রস্তুত। সেই সে সিগারেটের প্রচলন একেবারে রহিত প্রায়।

বিদেশী বস্ত্রের আমদানী রহিত করিবার জন্তও তুখল আন্দোলন চলিতেছে। ভারতবাসী বিদেশী বস্ত্র ব্যবহার

বন্ধ করিলে বহু কোটি টাকা বিদেশের ক্ষতি হইবে। ভারতবাসীর স্বদেশী বস্ত্রের প্রতি অনুরাগ প্রদর্শন করিতেছেন। সুতরাং মনে হয়, বিদেশী বস্ত্রও বর্জিত হইবে। এ সকল নব জাগরণের লক্ষণ।

ট্রেনে টেলিফোন আটলান্টিক মহাসাগরের উপর জাহাজে বে-তার টেলিফোন বসাইবার শীঘ্রই ব্যবস্থা হইবে বলিয়া ইতিপূর্বে শুনা গিয়াছে। আবার জার্মানির বার্লিন হামবার্গ এক্সপ্রেস ট্রেনেও টেলিফোনের বন্দোবস্ত হইয়াছে বলিয়া শুনা যাইতেছে। এই ট্রেন যখন দ্রুতবেগে

এমন কি ঘণ্টায় ৬০ মাইল বেগে চলিতে থাকিবে, তখনও ঐ ট্রেনের যাত্রিগণ জাঙ্গানির যে কোনও স্থানের লোক-জনের সহিত চগস্ত ট্রেনে থাকিয়াই টেলিফোনে কথাবার্তা করিতে পারিবে। এক্সপ্রেস ট্রেনের সঙ্গে উহার চাদের উপর দিয়া একখানি উড়োজাহাজ চলিতে থাকিবে। ঐ উড়োজাহাজ হইতে বে-তার সংযোগ করিয়া দেওয়া হইবে। স্থলে, জলে অন্তরীক্ষে সর্বত্রই টেলিফোনের ব্যবস্থা—বিজ্ঞানের চরম উৎকর্ষ বটে !

এবং ১৫ ভাগ দ্বারা ইতিহাস ধর্ম, ভ্রমণ বৃত্তান্ত সম্বন্ধীয় পুস্তক ক্রয় করিতে হইবে।

কলিকাতায় বসন্তের প্রাদুর্ভাব—
কলিকাতায় বসন্ত রোগ মৃত্যু সংখ্যা ক্রমেই বৃদ্ধি পাইতেছে। যে সপ্তাহ শেষ হইয়াছে তাহাতে ৯৮ জন বসন্ত রোগে মারা গিয়াছে। ইহার পূর্বে সপ্তাহে ৭৯ জন এই রোগে প্রাণত্যাগ করে। সহরবাসী সাবধান হউন।

লাইব্রেরীতে সাহায্য—কলিকাতা কর্পোরেশন কলিকাতার বিভিন্ন পাঠাগারগুলির জন্য ২ হাজার ৩ শত ৩০ টাকা সাহায্য মঞ্জুর করিয়াছেন। লাইব্রেরীতে প্রাপ্ত টাকার শতকরা দশ ভাগ দ্বারা স্বাস্থ্য সংযুক্ত পুস্তক

ভ্রম-সংশোধন—গত বৈশাখ মাসের স্বাস্থ্যের প্রথম প্রবন্ধ কি আমাদের প্রজন্মের বন্ধু শ্রীযুক্ত বাবু নৃপেন্দ্র দাস এম-এ-বি-এল লিখিত—ঐ “নাশত আত্মা বলহীনেন সভ্য” প্রবন্ধটির বিষয় অনেক জানিতে চাহিয়াছেন। আশাকরি পাঠকগণ এই ভ্রূটীর জন্য ক্ষমা করিবেন—



কাল-আজর চিকিৎসায় “এ্যান্টিমনি” ঘটিত ঔষধগুলির

মধ্যে আধুনিক গবেষণা প্রসূত ঔষধ

NEO-STIBOSAN

693-B

(p-Aminophenylstibinic—acid Diethylamine)

কলিকাতা গ্রাম্যদেশজ রোগ সমূহের চিকিৎসাগারে কাল-আজার বিভাগে
দ্বিবর্ষব্যাপী বহু গবেষণার ফলে ইহা নির্দ্ধারিত হইয়াছে যে—

নিও-ষ্টিবোসান—নির্দ্ধোষিতা হেতু অতিরিক্ত বেশী মাত্রায় প্রযোজ্য।

নিও-ষ্টিবোসান—বাজার চলন যে সমস্ত এ্যান্টিমনি ঘটিত ঔষধ আছে
তন্মধ্যে আশু ফলপ্রদ ও আরোগ্য সম্বন্ধে অধিক ক্রিয়াশালী।

নিও-ষ্টিবোসান—শিরার অভ্যন্তরে এবং মাংস পেশীর মধ্যে দেওয়া চলে।

ব্যবহার সম্বন্ধে অতীত—ডাঃ এল্ এন্ নেপিয়ার ৬১ জন রোগীর
চিকিৎসায় ফলাফল বিশ্লেষণ করিয়া এ্যান্টিমনি ঘটিত ঔষধ
সমূহের কাল-আজর চিকিৎসা সম্বন্ধে II No 693
(Von Heyden) বিশেষ ভাবে লিখিয়াছেন।

(Ind. Journ. of Med. ১৯২৭ সালের জুলাই মাসের ১৮১ পৃষ্ঠা দ্রষ্টব্য)
কিরূপে বিক্রয় হয় :—

(ক)	১০টি এ্যাম্পুলযুক্ত বাক্স	০.০৫ গ্রাম।
,”	,”	০.১ ”
,”	,”	০.২ ”
,”	,”	০.৩ ”

(খ) উপরি (ক) লিখিত মাত্রায় এক একটা এ্যাম্পুল।

গ) হাসপাতাল এবং চিকিৎসা কেন্দ্র সমূহের জন্য ১ গ্রাম, ২ গ্রাম ও
৩ গ্রাম মাত্র সম্বলিত এক একটা এ্যাম্পুল।

ব্যবহার বিধি ও অগ্ৰাহ্য জ্ঞাতব্য বিষয় সম্বলিত পত্রিকা নিম্নলিখিত ঠিকানায়
প্রাপ্ত হওয়া যায় :—

Havero Trading Co. Ltd. Calcutta.

Pharmaceutical Dept. “Bayer-Meister Lucius”

P. O. Box 2122, Calcutta.

সার, প্রিন্সি, বায়েব, পরিচালিত বেঙ্গল ব্রিলিফ কমিটি

হইতে বিশেষ ভাবে
প্রসংগিত।



জ্বরের অদ্বিতীয় ঔষধ
এজেন্ট লাইবার জন্য গত্র লিখুন
বল্লভ এণ্ড কো
১০১ নং কর্নওয়ালিস স্ট্রীট কলিকাতা।

বড় বোতল ১৬ দাগ
৮০ চৌদ্দ আনা
ছোট বোতল ৮ দাগ
৥০ আট আনা।

ইনফ্লুয়েঞ্জা ট্যাবলেট।
ইনফ্লুয়েঞ্জা, সর্দি, মাথাধরা,
গাত্রবেদনা ইত্যাদির মহৌষধ
মূল্য প্রতি শিশি ৮০ আনা।
ডাইজেষ্টিব ট্যাবলেট।
ডিস্পেন্সিয়া, অম্লশূল, পেট
ফাঁপা, বদহজম ইত্যাদিতে
বিশেষ উপকারী।

নিউর্যালজিয়া বাম।
বাত, গাঁটে ব্যথা, মাথা
ধরা, ইত্যাদিতে মালিশ
করিতে হয়, আশ্চর্য ফলপ্রসূ
ঔষধ।

মূল্য প্রতি শিশি ৮০ আনা।
স্কেবি কিওর।
প্রতি কোটা ৮০ আনা।

খোসের মলম।
খোস পাঁচড়ার বহুপরীক্ষিত
ঔষধ।

একাজমা কিওর।
প্রতি কোটা ৮০ আনা।
কাউর বায়ের মলম।
দাদের মলম।
প্রতি কোটা ৮০ আনা।

সুলভে সর্বপ্রকার ঔষধ পাইবার একমাত্র ঠিকানা

বল্লভ এণ্ড কো
শ্যামবাজার কলিকাতা

গাঁপনি ও কাসির
সতীশ কবিরাজের
ভূবন বিখ্যাত
শ্রাস্ত্র
 পরিচিত ও
 সর্ব স্থানে শুভ ফল প্রদ
 চিকিৎসক গুণনির
 প্রমাণিত
 ১ দাগ সেবনেই হাঁপ কমে
 ১ দিনেই মল্লনার উপশম হয়
 প্রতি শিশি ১।।০ ডজন ১৫। মণ্ডল সতন্ত্র
 সাহাপুর, বেহালাপোঃ ২৪ পরগণা
 ব্রাঞ্চ:- ৫৯ রাজা নবরুক্ষের ষ্ট্রীট,
 শোভানাজার, কলিকাতা।

ডাঃ উমেশ চন্দ্র রায় এল, এম, এস মহাশয়ের

গাগলের মহৌষধ ।

এস, সি, রায় এণ্ড কোং

৩৬নং ধর্মতলা ষ্ট্রীট

১৬৭৩ কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা ।

টেলিগ্রাম—Dauphin, Calcutta.

৪০ বৎসর ধাবৎ আবিষ্কৃত হইয়া শত সহস্র
 দুর্দান্ত গাগল ও সর্সপ্রকার বায়ুরোগগ্রস্ত রোগ
 আরোগ্য হইয়াছে । মুচ্ছা, মৃগী, অনিদ্রা, হিষ্টিরিয়া
 অথবা স্নায়বিক দুর্বলতা প্রভৃতি রোগে অব্যর্থ ।
 পত্র লিখিলে ক্যাটলগ, বিনা মূল্যে পাঠান হয় ।
 প্রতি শিশি পাঁচ টাকা ।

“স্বাস্থ্যের” নিয়মান্বলী ।

স্বাস্থ্যের অগ্রিম বার্ষিকমূল্য ডাকমাণ্ডল সহ ২৮ টাকা ।
 প্রত্যেক সংখ্যার মূল্য ৮০ আনা । ফাস্তন হইতে মাঘ
 পূর্ণ এক বৎসরের মূল্য লওয়া হয় । কেহ বৎসরের মধ্যে
 গ্রাহক হইলে তাঁহাকে ফাস্তন হইতে কাগজ লইতে হয় ।
 মূল্য সম্পাদকের নামে পাঠাইতে হয় ।

অপ্রাপ্ত সংখ্যা । “স্বাস্থ্য” প্রতি বাংলা
 মাসের ১লা প্রকাশিত হয় । কোন মাসের কাগজ না পাইলে
 সেই মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে অপ্রাপ্তি সংবাদ ডাকঘরে
 খবর লইয়া ডাকবিভাগের উত্তর সহ আমাদের নিকট
 পৌছান আবশ্যক ।

প্রদ্রোস্তর । রিপ্লাই কার্ড কিবা টিকিট না
 পাঠাইলে কোন চিঠির জবাব দেওয়া সম্ভব হয় না ।

প্রবন্ধাদি । টিকিট বা টিকানা লেখা খাম দেওয়া
 থাকিলে অমনোনীত রচনা ফেরত দেওয়া হয় । রচনা
 কেবল অমনোনীত হইল, তৎসঙ্গে সম্পাদক কোন উত্তর
 দিতে অসমর্থ ।

বিজ্ঞাপন । কোন মাসে বিজ্ঞান বন্ধ বা পরিবর্তন
 করিতে হইলে, তাহার পূর্ক মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে
 জানাইতে হয় ।

অল্পীল বিজ্ঞাপন ছাপা হয় না । ব্লক ভাঙ্গিয়া গেলে
 তজ্জন্ত আমরা দায়ী নহি এবং বিজ্ঞাপন যখন বন্ধ করিবেন,
 ব্লক থাকিলে সঙ্গে সঙ্গে ফেরৎ লইবেন । নচেৎ হারাইয়া
 গেলে আমরা দায়ী নহি । বিজ্ঞাপন মূল্য অগ্রিম দেয়

বিজ্ঞাপনের আঙ্গিক মূল্য

পত্র লিখিলে বাঙ্গালা ও হিন্দি সংস্করণ স্বাস্থ্যের
 বিজ্ঞাপনের হার বানান হয় ।

ব্রজেননাথ গাঙ্গুলী এম, বি,

(সম্পাদিকারী) ।

কার্যালয় - ১০১ নং কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা



(ম্যালেরিয়া ও সর্ববিধ জ্বররোগের একমাত্র মহৌষধ)

অত্যাবধি সর্ববিধ জ্বররোগের এমন আশু শান্তি
কারক মহৌষধ আবিষ্কার হয় নাই।

মূল্য—বড় বোতল ১১০ টাকা, প্যাকিং ডাকমাণ্ডল ১৮ ; ছোট বোতল ১৮ টাকা
প্যাকিং ডাকমাণ্ডল ৮০ আনা।

রেলওয়ে কিংবা পিয়ার-পার্কেলে লইলে খরচা অতি সুলভ হয়।

পত্র লিখিলে কমিশনের নিয়মাদিসম্বন্ধীয় অন্যান্য
জ্ঞাতব্য বিষয় অবগত হইবেন।

ভারতের রাজপ্রতিনিধি মহামাণ্ড বড়লাট বাহাদুর কর্তৃক পৃষ্ঠপোষিত—

বটকৃষ্ণ পাল এণ্ড কোং,

১ ও ০ বনফিল্ডস লেন, কলিকাতা।

কাল-জ্বর

প্রকৃতি পুরাতন রোগ ভ্রমিত বত্মারতা
(এনিমিয়া) রোগে

সিরাগ হিমোগোয়েটিক

মস্তৃশক্তির মত কাজ করে।
বিলাতী হিমোগো'বন অপেক্ষা শতগুণে শ্রেষ্ঠ—
বহু বিচক্ষণ চিকিৎসক কর্তৃক
নিত্য ব্যবহৃত ও শ্রেষ্ঠ বলিয়া বিবেচিত।

মূল্য

বড় শিশি ... ২/১
ছোট শিশি ... ১/১

ম্যালেরিয়া

নিঃশিত চিকিৎসার আয়াস হইতেই হইবে।

কেব্রি-কিউগো

নিম্নমানুযায়ী সেবনে রোগ মুক্তি অনিবার্য
বিচক্ষণ চিকিৎসকের ব্যবস্থা পত্রাঙ্কসারে প্রেরণ
ও বধোপযুক্ত বিজ্ঞ কুইনাইন সংযুক্ত
বলিয়া ইহা ব্যবহারে কখনও
কোন কুফল দেখা যায় না।

মূল্য

বড় শিশি ... ১/১
টাইপি ... ১/১

টেলিফোন

বড়বাজার

২২৩৫

বেঙ্গল রাইও-কেমিক্যাল ল্যাবরেটরী

৩৭ নং কলকাতা স্ট্রিট,
কলিকাতা

৩৭ নং কলকাতা স্ট্রিট,
কলিকাতা

ব্রাঞ্চ ডিপো:—৩৩নং লায়াল স্ট্রিট (পটুয়াটুলি), ঢাকা।

টেলিগ্রাফ

"রাইওকেমিক্যাল"

কলিকাতা।

অমৃতান্জন

মাথাধরা

স্নায়ুর বেদনা

পিঠ ব্যথা

কোটিদেশের ব্যথা



বাত

কাশী

সর্দি

পোড়া

এবং সর্ব প্রকার ব্যথা ও বেদনার

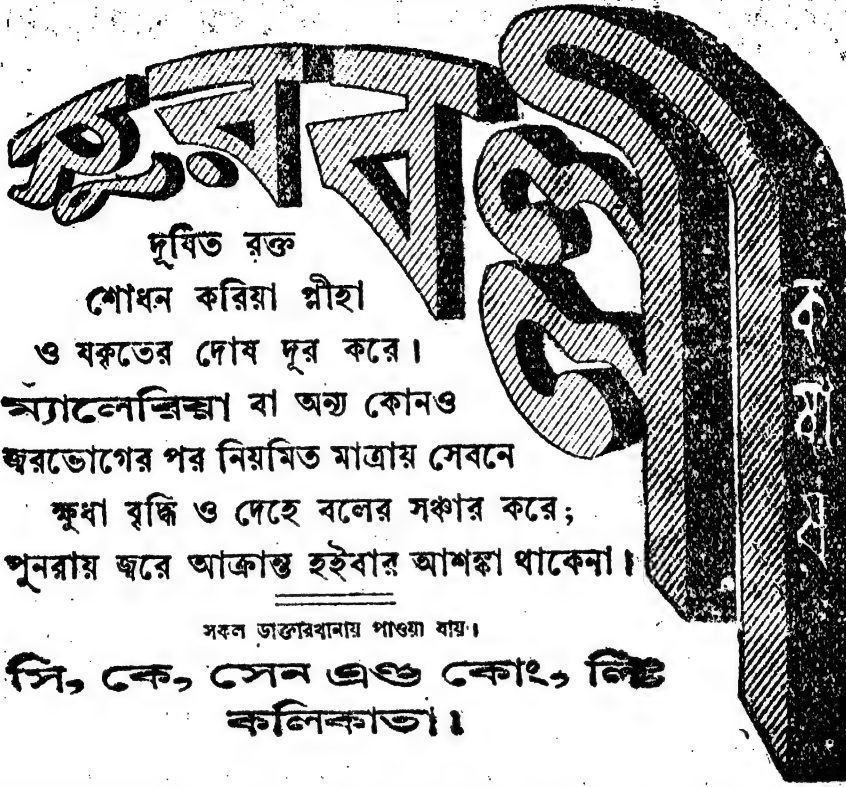
ঐন্দ্রজালিক ঔষধ

Bombay

Madras

হাফল্যান্ডের একমাত্র বণিককারী

সি. এম. সি. ল্যাবরেটরী ৩৩ নং লায়াল স্ট্রিট, কলিকাতা।



দুৰ্বিত রক্ত

শোধন করিয়া গীহা

ও যকৃতের দোষ দূর করে।

অ্যান্‌লেক্সিয়া বা অণু কোনও

অরভোগের পর নিয়মিত মাত্রায় সেবনে

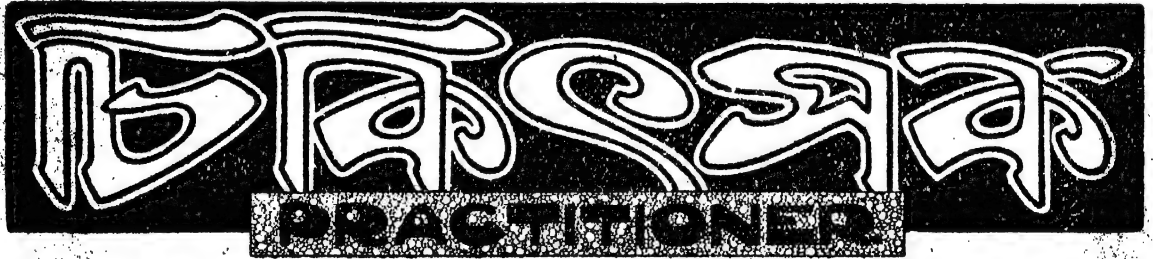
ক্ষুধা বৃদ্ধি ও দেহে বলের সঞ্চার করে;

পুনরায় জ্বরে আক্রান্ত হইবার আশঙ্কা থাকেনা।

সকল ডাক্তারবানায় পাওয়া যায়।

সি, কে, সেন এণ্ড কোং, লিট
কলিকাতা।

চিকিৎসা বিষয়ে সচিত্র মাসিক



প্রথম সংখ্যা শীত্রই বাহির হইবে

সম্পাদক—ডাঃ শ্রীহরেন্দ্রনাথ দাস M. A., M. D. রায়বাহাদুর

অনেক বিশেষজ্ঞগণের সমবেত তত্ত্বাবধানে ও সাহায্যে বাঙ্গালায় চিকিৎসা বিষয়ে যাবতীয় অভিজ্ঞতার
কথা জানাইবার জগৎ আদর্শ চেষ্টা।

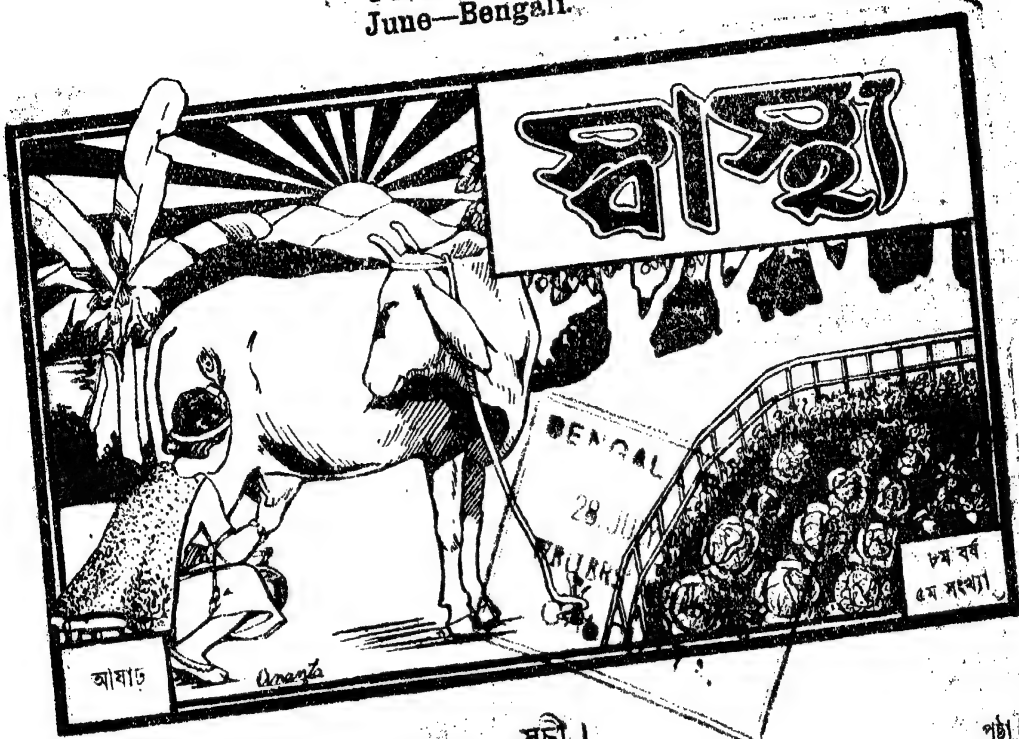
চিকিৎসকগণ পত্র লিখিলেই বিনামূল্যে নমুনা পাইবেন, সহস্র পত্র লিখুন।

কার্যাব্যাহক

চিকিৎসক

১০১ কর্ণওয়ালিস স্ট্রীট, কলিকাতা।

HEALTH.
June—Bengali.



বিষয়	পৃষ্ঠা	বিষয়	পৃষ্ঠা
১। ফাইলেরিয়ারিসিস	১২৩	৪। আরকেনে নিদা	১৪১
ডাঃ শ্রীবিনয় ভূষণ মুখোপাধ্যায় M. B.		[কবিরাজ—শ্রীশঙ্কর চট্টোপাধ্যায়]	
২। ছাত্রদের হিতসাধন কমিটির রিপোর্ট	১৩১	৫। ভারতবর্ষই চিকিৎসা শাস্ত্রের আদি উৎপত্তি স্থান	১৪৫
৩। স্বাস্থ্য পরীক্ষা	১৩৮	৬। "ব্রহ্মচর্যই স্বাস্থ্যলাভের একমাত্র সূত্র" শোভন	১৫০
শ্রীমদেন দাস M. A. B. L.		৭। শ্রীকানাইলাল গঙ্গোপাধ্যায় (সংসদ প্রতিনিধি)	



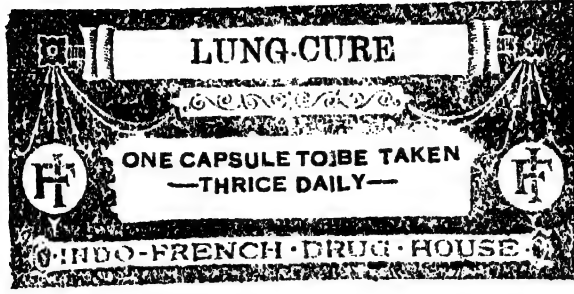
ডোয়ার্কিনের হারমোনিয়াম

মুগ্ধ হৃদয় অধিকারী
এসরাজ, বাঁশী, কোঁহাল, গ্রামোফোন, প্রভৃতি সর্ববিধ বাস্তব
আমাদের নিকট সর্বদা সজ্জা দরে পাওয়া যায়। কোন যত্ন
আবশ্যক জানাইলে সচিব শ্রী তালিকা পাঠান হইবে।

Dwarkan & Son
CARRUTHERS
8, Dalhousie Square, Calcutta.

বার্ষিক—২১ টাকা।

প্রতি সংখ্যা ১০ আনা।



বাঙ্গালীর সম্পূর্ণ আপনার ও সর্ব্বরকম স্বদেশী—
বঙ্গলক্ষ্মী কটন মিলের

কাপড়ের দর জোড়া প্রতি দুই আনা কমান হইয়াছে ।
 স্থায়িত্বে অতুলনীয় ও রকমে বহুবিধ ।

দরিদ্র ও মধ্যবিত্তের প্রধান সম্বল ।

বাঙ্গালার ঘরে ঘরে ইহার চাহিদার ফলে ব্যবসায় ক্ষেত্রে নানা রকম প্রতারণার অবতারণা হইতেছে ।

কেহবা অল্প রকমের কাপড় রাখিয়া—

কেহবা অল্প মিলের কাপড়ের উপর বঙ্গলক্ষ্মীর ছাপার ন্যায় ছাপ মারিয়া—

কম মূল্য চাহিতেছে !

বঙ্গলক্ষ্মী উৎপন্ন সমস্ত রকম কাপড় দেখিয়া দর ও রকম তারতম্য করিয়া খরিদের বিশ্বাসী স্থান

বঙ্গলক্ষ্মী বস্ত্রাগার

৫২।১।১নং কলেজ ষ্ট্রীট, মেডিক্যাল কলেজের সম্মুখ ।

বামো—ফৌজিষ্টন

নিউমোনিয়া প্লুরিসি প্রভৃতি রোগে এবং সকল প্রকার ফোলা, ব্যথা ও রস সঞ্চারে অমোঘ ।

B. ইলেকট্রো লিটিক ক্লোরিন ও.

এই কলেরা সময় পানীয় জল সংক্রামক রোগের বীজাণু শূন্য করিতে এবং
 দূষিত বায়ে অদ্বিতীয় ।

সরকার গুপ্ত এণ্ড কোং লিঃ ৪৭, বোসপাড়া লেন, (কলিকাতা) ।

দ্বারা প্রস্তুত নিম্নলিখিত ঔষধগুলি আমাদের এজেন্সীতে পাওয়া যায় ।

হিমোবিন সিরাপ

সর্ব প্রকার অ্যানিমিয়া বা রক্তাশ্পতায় অতি আশ্চর্য্য
ফলদায়ক



সকল প্রকার অ্যানিমিয়া রোগ দূর করিবার জন্য আমরা বহু পরীক্ষা এবং
পরিশ্রমের পর হিমোবিন সিরাপ প্রস্তুত করিয়াছি। ইহাতে আমরা আমাদের
বিশেষ পদ্ধতিতে নিষ্কাশিত 'হিমোগ্লোবিন' ব্যবহার করিতেছি।

গর্ভাবস্থায় এবং প্রসবের পর 'হিমোবিন সিরাপ' স্ত্রীলোকের অসহ্য
সেবনীয়। স্বভাবত দুর্বল নারীরাও ইহা সেবনে বিশেষ ফললাভ করিবেন।

যক্ষ্মারোগীর পক্ষে হিমোবিন সিরাপ অতি উপকারী। ইহা ডাড়া
ম্যালেরিয়া, কালাজ্বর, সূতিকার, টাইফয়েড, দুর্গটনায় রক্তাশ্পত, অতিরিক্ত
রক্তঃ নির্গম হেতু রক্তাশ্পত, ইত্যাদি নানা রোগভোগে দেহে রক্তাশ্পত হইতে
হিমোবিন সিরাপ অমৃতের ন্যায় ফল দেয়।

—পুস্তিকার জন্য পত্র লিখুন—

বেঙ্গল কেমিক্যাল, কলিকাতা

বিশেষর রস

দেখিয়া গাছ গাছডায় প্রস্তুত বটিকা

এ পর্যন্ত ম্যালেরিয়া জ্বরের এমন আশ্চর্য্য মহৌষধ আর
কেহ বাহির করিতে পারেন নাই। গ্রাহ্য ও লিভারের
এমন মহৌষধ আর নাই।

চট্টগ্রামের ডেপুটি ম্যাজিস্ট্রেট ও ডেপুটি কালেক্টর
পূর্বনীয় শ্রীযুক্ত বাবু যতীন্দ্রমোহন বানার্জি বলেন :—

অনুবাদ—“ আমার দুইটি সন্তান ক্রমাগত পাঁচ
সপ্তাহ ও তিন সপ্তাহ ধরিয়া একজরে বষ্ট পাইতেছিল।
অধিক পরিমাণে কুইনাইন ও ভক্তাজ এলোপ্যাথিক ঔষধ
ব্যবহারে কোন ফল না হওয়ার অবশেষে এই বিশেষর রস
বটিকা ব্যবহারে নির্দোষ আরোগ্য হয়। প্রথম দিন সেবন
করাতেই জ্বর বন্ধ হইয়াছিল। সেই অবধি যখনই আবশ্যক
হয়, আমার নিজ পরিবারে ও আমার বন্ধু-বান্ধবের পরিবার
মধ্যে এই ঔষধ ব্যবহার করিয়া আসিতেছি এবং অত্যশ্চর্য্য
ফল পাইতেছি।” মূল্য ১ কোটা ১১ টাকা। তিন কোটা
১১০, ডিঃ পিঃ তে লইলে আরও ১০ আনা বেশী লাগে।
ডাক্তার কুণ্ডু এণ্ড চ্যাটার্জি, (Febroma Ltd)
২৬৬, বহুবাজার স্ট্রীট, কলিকাতা।

কিং এণ্ড কোং

৮৩ নং হারিসন রোড, — ৪৫, ওয়েলেসলি স্ট্রীট—

হোমিওপ্যাথিক ঔষধ ও পুস্তক বিক্রেতা।

সাধারণ ঔষধের মূল্য—অরিষ্ট ১/০

প্রতি ড্রাম ১ হইতে ১২ ক্রম ১০ প্রতি ড্রাম ১৩ হইতে

২০ ক্রম ১০ প্রতি ড্রাম ২০০ ক্রম ১১ প্রতি ড্রাম।

সরল গৃহ চিকিৎসা—গৃহস্থ ও ভ্রমণকারীর

উপযোগী, কাপড়ে বাধান ৪৪০ পৃঃ মূল্য ২১ টাকা

২য় সংস্করণ।

ইনফ্যান্টাইন লিভার ডাঃ ডি,

এন বাঘ এম, ডি, কৃত ইংরাজী পুস্তক ১৮১ পৃঃ

কাপড়ে বাধান মূল্য ২১০ টাকা।

অজীর্ণ অম্লশূল ইত্যাদিতে

টাইকোমিন্ট

ট্যাবলেট

ব্যবহার করিবেন

প্রাশমন

PLASMON

প্রাশমন

সহজে দ্রবনীয়, বাতহীন এই চূর্ণ, শ্বাসমণ্ডলী, মস্তিষ্ক অস্থি
ও পেশী পরিপুষ্ট করিবার পক্ষে সর্বোত্তম খাদ্য সামগ্রী।
গাভী দুগ্ধ হইতে প্রস্তুত, এই স্বাভাবিক ছানা জাতীয়
“প্রোটিন” খাদ্যট অত্যন্ত পুষ্টিকর, সহজপাচ্য
এবং শরীরে সহজ সংশ্লেষ্ট হয়।

শিশু এবং রোগীর পক্ষে “প্রাশমন”
বিশেষ উপযোগী

ইহাতে এলবুমিন, ফসফেট লাইম, আয়রন (লৌহ),
সোডিয়াম লাবণিক পদার্থের প্রাচুর্য্য হেতু “প্রাশমন”
আদর্শ খাদ্য।



PLASMON-ARROWROOT

প্রাশমন এরারুট !

সাধারণতঃ বাজারে যে সমস্ত এরারুট প্রচলিত আছে তদপেক্ষা প্রাশমন এরারুট সহজ
ও শ্রেষ্ঠ। বিলাত, আমেরিকা, ফ্রান্স, জার্মানি ও ভারতবর্ষে সুবিখ্যাত চিকিৎসকগণ প্রাশমনের
ও উপকারিতার নিশ্চিত হইয়া ব্যবহার করিতেছেন।

বন্দারোগে, পুষ্টিহীন খাদ্যের অভাব ও বিকৃতি রোগে, পরিপাক বিকাব ও পাকশয়ের যাবতীয় রোগেই
“প্রাশমন” সর্বোত্তম পথ্য।

শরীর পুষ্টিসাধনে “প্রাশমন” মাংস অপেক্ষা অনেকাংশে শ্রেষ্ঠ। উষ্ণদুগ্ধ সহ “প্রাশমন” মাংস অপেক্ষা
অনেকাংশে শ্রেষ্ঠ। উষ্ণদুগ্ধ সহ “প্রাশমন” সেবনে অত্যন্ত ফল পাওয়া যায়। ইহা অতি সহজেই প্রস্তুত
করা যায় :—ইহা চামচ পরিমাণ “প্রাশমন” এক ছটাক জলে উত্তমরূপে মাড়িয়া মিশ্রণ করিয়া লইবে, পরে দেড়
পোয়া দুধে তাহা মিশাইয়া অগ্নিতে চড়াইতে রাখিবে, বাক উঠিলেই নামাইয়া লইবে এবং শীতল হইলে তাহা
রোগীকে পান করিতে দিবে।

প্রাশমন—এরারুট, বিস্কুট, কোকো, গুটন, চকোলেট, কর্ণফ্লাওয়ার এবং কর্ণফাউডার রোগীর পান উপযোগী
এবং কচি অনুঘারী দেওয়া যায়।

সকল প্রসিদ্ধ ঔষধালয়ে প্রাপ্তব্য।

ম্যানুফ্যাকচারের প্রতিনিধি—

মিঃ এচ, ডি, নাগ

৭৫।১।১নং হারিসন রোড, কলিকাতা

পি, ব্যানার্জি
সর্প দংশনের মহোষধি।

ট্রেড “লেক্সিন” মার্কা

ইহাতে সর্বপ্রকারের সর্পবিষ নিশ্চিত আরোগ্য হয়।

মূল্য ১ টাকা, ভিঃ পিতে ১১০ টাকা।

১২ শিশি ১০১০, ভিঃ পিতে ১১১০, ৫০ শিশি ৪০০, ভিঃ পিতে ৪২০ টাকা।

১০০ শিশি ৭৫০, ভিঃ পিতে ৭৮০, ১৪৫ শিশি ১০৮০, ভিঃ পিতে ১১২০ টাকা।

সমস্ত টাকা অগ্রিম পাঠাইলে ভিঃ পিঃ খরচ লাগে না।

শ্রীপরেশনাথ বন্দ্যোপাধ্যায়।

মিহিজাম, ই, আই, ডার; (সাঁওতাল পরগণা)।

নব-বরষে



কেশরঞ্জন



নব-বরষে
“স্বাস্থ্যসুখ” গ্রহণ করুন।

কবিরাজ নগেন্দ্রনাথ সেন এণ্ড কোং লিঃ
১৮১২ সালের ডিসেম্বর মাসে - কলিকাতা

চুলগুলিকে খুব

কাল করতে হ'লে

নিত্য কেশরঞ্জন-তৈল ব্যবহার করুন।

মহিলাকুলের কেশ প্রসাধনের শ্রেষ্ঠ-উপাদান আমাদের কেশরঞ্জন। নিত্য মাথায় মাখিলে চুলগুলি খুব ঘন এবং কালো হয়, মাথা ঠাণ্ডা থাকে কেশরঞ্জনের মধুর সুগন্ধ দীর্ঘকালব্যাপী ও চিত্তোদ্দামকারী।

বাসকারিষ্ট

শীতের সময় সর্দি কাসি অনেকেরই লেগে থাকে। এক শিশি বাসকারিষ্ট এই সময় ঘরে রাখিলে সর্দি কাসি থেকে কোনরূপ কষ্ট পেতে হয়না। মূল্য প্রতি শিশি এক টাকা। ডাক ব্যয় সাত আনা।

কবিরাজ নগেন্দ্রনাথ সেন এণ্ড কোং লিঃ

আম্বুকেরদীয়া কুমাখালয়

১৮১১/১২ নং লোয়ার চিংপুর রোড, কলিকাতা।

চন্দ্রমাস পাটন

বেঙ্গল আয়ুর্ষেদিক ওয়ার্শ্‌এর

ম্যালেরিয়া এবং
অন্যান্য সর্ষপ্রকার
জ্বরের মহোষধ।

নুতন জ্বর এক
দিনে পুরাতন
জ্বর তিন দিনে
আরোগ্য হয়।

ম্যালেরিয়াযুক্ত স্থানে
নিরমিত সেবনে রোগের
আক্রমণ ভয় থাকে না।

সর্বত্র এজেন্ট আছে।

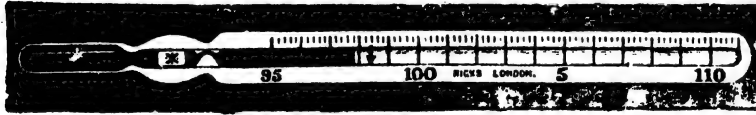
সোল এজেন্টস -

বসাক ফ্যাক্টরী

৩ নং ব্রজদুলাল ষ্ট্রিট
কলিকাতা

James Hicks.

8, 9, 10, HATON GARDEN, LONDON.



প্রসিদ্ধ হিঙ্ক্‌ থার্মোমিটারের প্রস্তুতকারক।

পৃথিবীর সর্বস্থানের প্রদর্শনীতে স্বর্ণপদক ও ডিপ্লোমা প্রাপ্ত—

থার্মোমিটারের উপর হিঙ্ক্‌, থাকিলেই বিশ্বাসযোগ্য।

ভারতের সর্বত্র পাওয়া যায়।

যদি আপনাদের কিনিতে অন্ত্রবিধা হয়, আমরা শুবিধা দরে, পাইকারী হিসাবে কিনিয়া দিতে পারি।

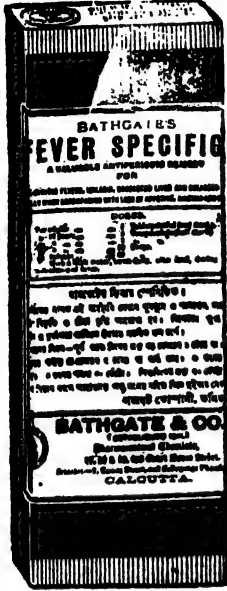
সাবধান। আমাদের থার্মোমিটার জাল হইতেছে।

Special Representative :—A. H. P. Jennings,

Sole Agents :—ALLEN & HANBURY'S Ltd.

Block F, Clive Buildings, Calcutta.

বাদগেটের ফিভার স্পেসিফিক।



পালাজ্বর নাশক এই মহৌষধি সেবনে ঘূসঘূসে ও পালাজ্বর ম্যালেরিয়া, যকৃতের বিকৃতি ও গ্লীহা বৃদ্ধি আরোগ্য হয়। বিশেষতঃ ক্ষুধা-রাহিত্য, রক্তাক্ততা ও দুর্বলতা থাকিলে ইহাতে সমধিক ফল দর্শে।

সেবনের নিয়ম—পূর্ণ বয়স্কদিগের জন্য বড় চামচের এক চামচ বা এক দাগ। ১২ বার বৎসর পর্যন্ত চা চামচের ১ চামচ বা অর্দ্ধ দাগ। ৬ ছয় বৎসর পর্যন্ত ১ এক চামচ ৩ তিন বৎসর পর্যন্ত ৩০ ত্রিশ ফোঁটা। শিশুদিগের জন্য ২০ কড়ি ফোঁটা। জ্বরবিরামকালে আহারান্তে অল্প জলের সহিত দিবসে দুইবার সেবনীয়।

মাঝারি বোতল ২৪ দাগ ঔষধ দাম	২১
ছোট ঐ ১২ ঐ ঐ	২১

বাদগেট এণ্ড কোম্পানী,

কেমিস্টস,

১৯নং ওল্ড কোর্ট হাউস স্ট্রীট কলিকতা।

Brand & Co. Ltd., London.

Invalid Food Specialists,



**Awarded Gold Medal Calcutta Exhibition
Brand's Essence of Chicken.**

IMPORTANT.

When purchasing Brand's Essence of Chicken see that the label of each tin is overprinted in RED INK as follows : **SPECIALLY MANUFACTURED for the INDIAN MARKET.**

Brand's Products stocked by the leading Chemists & Provision Merchants throughout India.

PRICE LIST forwarded on application to **Mr. A. H. P. JENNINGS,**
Indian Representative, Block F., Clive Buildings, CALCUTTA.

ডাক্তার সুন্দরীমোহন দাস প্রণীত

১। সরল ধাত্রীশিক্ষা ও কুমার তন্ত্র

৫ম সংস্করণ (পরিবর্দ্ধিত) ৮০টা চিত্র

ধাত্রী, আয়ুর্বেদীয় ও হোমিওপ্যাথী স্কুলের পাঠ্য মূল্য ২০ মাত্র।

বিশেষ দ্রষ্টব্য :—বালিকা ব্যায়াম ; রোগীর পথ্য ; শারীর স্থান ; প্রস্থতি পরিচর্যা ; প্রশ্ন ও উত্তর “ডাক্তারী ছাত্র, ধাত্রী এবং স্বাস্থ্য প্রচারকদের পক্ষে অতি উৎকৃষ্ট পুস্তক” ডাক্তার বেটলী।

২। শিশুমঙ্গল প্রথম পাঠ : মূল্য ১০ মাত্র।

“প্রতিকৃতি ও ছবির সাহায্যে ক্রমে গ্রাম্য ধাইদের শিক্ষা দেওয়া বাইতে পারে,

এই গ্রন্থে তাহার সন্ধে হ আছে।” ভারতবর্ষ

মূল্য : ১ টাকা।

৩। বুদ্ধা ধাত্রী রোজ নামচা

“আমরা আগ্রহের সহিত পাঠ করিতাম এবং বঙ্গবর্গের মধ্যে বিশ্বয় বিমুক্ত হৃদয়ে বুদ্ধ ডাক্তারের মানস ধাত্রীর অপূর্ণ রচনা ভঙ্গীর মুক্তকণ্ঠে প্রশংসা করিতাম।” স্বাস্থ্য সমাচার

প্রাপ্তিস্থান—৫৭নং রাজা দীনেন্দ্র ষ্ট্রিট, কলিকাতা।

পাইরল

প্রায় ২০ বৎসরের পরীক্ষিত ও সর্বজন প্রশংসিত ম্যালেরিয়া জ্বর ও সর্বপ্রকার পুরাতন জ্বরের অব্যর্থ ঔষধ।

বঙ্গের ভিষকরত্ন লেপ্টেন্যান্ট কর্ণেল তার এল দত্ত R. L. Dutta I. M. S. মহাশয় লিখিয়াছেন “ডাক্তার পি এন মুখার্জী পাইরল নামে যে ঔষধ প্রস্তুত করিয়াছেন তাহা আমার বিশ্বাস ম্যালেরিয়া জ্বর, পুরাতন জ্বর ও কালাজ্বরে বিশেষ ফলপ্রদ হইবে। ইহার কতকগুলি উপাদান আমার পরামর্শ অনুসারে গৃহীত হইয়াছে। এই ঔষধ ব্যবহার করিতে, আমি সাধারণকে পরামর্শ দিতে পারি।” (১৯১২) এইরূপ বহু প্রশংসাপত্র আছে।

মূল্য ১ কোটা (২০ বটা) ৫০ একত্রে ৩ কোটা ২০

প্রাপ্তিস্থান—গাঙ্গুলী এণ্ড মুখার্জী

১৩১১ কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রিট, কলিকাতা।

ইউক্যালিপটাস নিম্নলিখিত রীতিতে লৌহাদি প্রাণিবীর খোঁজ জ্বরগ্রস্ত ধাত্রীভিজ্ঞের সমবায়ে প্রস্তুত হইয়াছে।

ম্যালেরিয়া জ্বররোগ্য, প্রীহামকুণ্ড, বিষম ও বিশিষ্ট জীবাণু সমূহ কালাজ্বরে অত্যাশ্চর্য মতন অব্যর্থ ঔষধ

ইউক্যালিপটাসের বাওয়ায় ম্যালেরিয়া হয়না, প্রাপ্যতা জলপানে প্রীহামকুণ্ড আরোগ্য, অ্যাবাস জ্বরতর

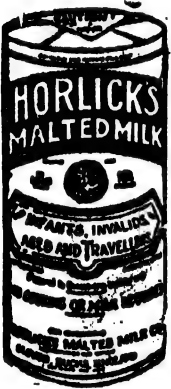
নিম্নলিখিত মালিক : তিনিশিঃ একদে, অভিরিভাঃ স্ত্রি। প্রঃ ভারত কেমিক্যাল ওয়ার্কস লিঃ বেলগাছিয়া, কলি

ব্রাঞ্চ—ন্যাশন্যাল কেমিক্যাল এজেন্সি, পোঃ মাথাভাঙ্গা, কুচবিহার।

HORLICK'S MALTED MILK

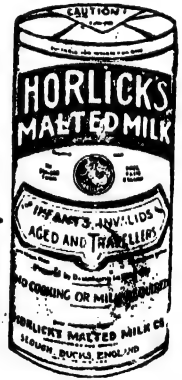
অসুখ সারিবার মুখে

THE PACKAGE



হলিক্স মিল্ক পুষ্টিকর, স্বাস্থ্যকর পরিষ্কার নবনীপূর্ণ
দ্রব থাকে। তাহাতে উৎকৃষ্ট মণ্ট বালি ও গমের গুড়া
দিয়া অধিক উপকারি করিয়া সুপথ্য ও সুপাচ্য করা
হয়। ইহা “ভাইটামিনে” পূর্ণ ও সহজে হজম হয় বলিয়া
রোগ আরোগ্যের পরে দুর্বল অবস্থায় ও পরিপাকশক্তি
দুর্বল থাকায় কালের উপযোগী খাদ্য। ম্যালেরিয়া ও
অম্বাশয় জ্বরের সময় ইহা মূল্যবান পথ্য ও নিদ্রাহীনতার
শুইবার আগে ঈষৎ উষ্ণ ব্যবহারে ঘুম আনে।

THE PACKAGE



গরম বা ঠাণ্ডা জলে শীত্রে জোরে নাড়িলেই মুহূর্ত মধ্যে তৈয়ারী হয়।
যখন ব্যবস্থা দিবেন আসল ‘Horlicks’ লিখিতে ভুলিবেন না।

দোকানে ও বাজারে সর্বত্র চার সাইজে পাওয়া যায়।

Made in England

HORLICK'S MALTED MILK CO., LTD.,
SLOUGH, BUCKS., ENGLAND.

এসপিরিনের জল টানিবার ক্ষমতা

১০২৪ সালে মেডিকেল টাইমস পত্রে যে মাসে একজন প্রসিদ্ধ চিকিৎসক এসপিরিনের জল টানিবার ক্ষমতার উপর উহার বেদনা নাশক ক্ষমতা নির্ভর করে তাহা বুঝাইয়া ছিলেন।

লেখক বহু প্রকারের এসপিরিন ট্যাবলেটের বিষয় আলোচনা করিয়া বলেন।

“পাকস্থলীতে ৬ ঘণ্টার অধিক Genaspirin থাকিতে পারে, এবং ঐ সময়ে মাত্র ৪% জল জেনস্পিরিন টানিতে পারে কিন্তু অগ্নাশু প্রকার এসপিরিন কিন্তু ৬ ঘণ্টায় ৩৭০ ডিগ্রী তাপে, ২৫% হাইড্রোক্লোরিক এসিডে ১৫% হইতে ২০% জল টানিয়া নষ্ট হয়—

GENASPRIN

MARTIN & HARRIS Ltd.

Graham Buildings,
119 Parsi Bazar St.
Fort, Bombay.

Rowlette Building,
Prinsep St.
Calcutta.

চিকিৎসকেরা ঔষধরূপে কোন প্রলেপই
এই ব্যবহার করেন নাই যতট।

Antiphlogistine
TRADE MARK

এই সুদূর ব্যাপি সর্বজন প্রিয়তাতে আমরা বুঝতে পারি যে সব
দেশেই ইহা সমান ভাবে উপকার করে। আপনার।
এই এক্টিফ্লজিস্টিনের গুণাবলীর বিষয় নমুনা
ও নিয়মাবলী আনাইয়া বিশেষরূপে
অবগত হউন।



THE DENVER CHEMICAL MFG. CO., New York, N. Y.
Muller & Phipps (India) Ltd.
P. O. Box 773, Bombay.

এ রি ট্রো চি ন
সম্পূর্ণরূপে স্বাদবিহীন কুইনাইন

৯৬.১০% ইনাইন আছে

স্বাদিহীন

গন্ধহীন

স্বাদহীন

ব্যবহারে দোষহীন

সেইজন্য বালকবালিকা ও স্ত্রীলোকদিগের পক্ষে উপযোগী

কখন ব্যবহার হইবে—

সকল প্রকার ম্যালেরিয়ায়

জ্বরভাব ও সর্দি হওয়া

ছপিং কাশি

মাত্রা কুইনাইনের মতই

HAVERO TRADING Co., Ltd. CALCUTTA.

Pharmaceutical Dept., "BAYER-MIESTER LUCIUS",

P. O. Box 2122,

15, CLIVE STREET, CALCUTTA.

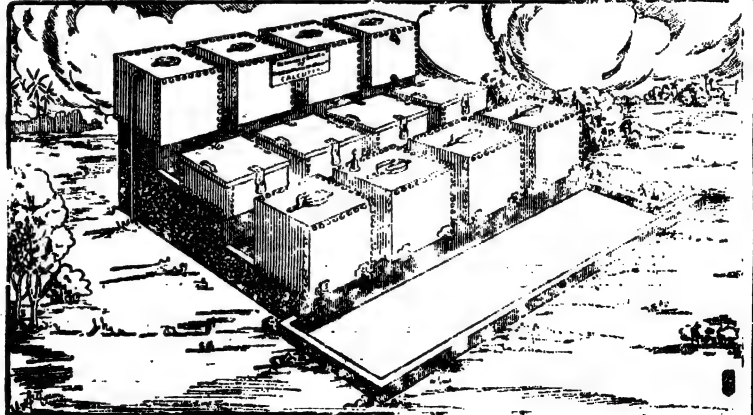


স্কুল, কারখানা, চা-বাগিচা ও ছোট ছোট গ্রামে বিশুদ্ধ পানীয় জল
সরবরাহ করিবার আধুনিকতম শ্রেষ্ঠ উপায়।

HYGIENIC RURAL FILTER

মূলভে ৬ টি ছোট গ্রামেও জলের কল স্থাপনা সম্ভব হইয়াছে এই Filter আবিষ্কারের ফলে।

ইতিমধ্যেই মানিকগঞ্জ, লক্ষ্মীপুর
সুন্দীপ, চৌমুহানি প্রভৃতি স্থানে
২০০০ গ্যালন মাপের অনেক-
গুলি ফিল্টার বসান হইয়াছে।
বাক্সালার স্যানিটারী বোর্ড দ্বারা
পরীক্ষিত ও অনুমোদিত
হইয়াছে।



বিশেষ বিবরণের জন্য পত্র লিখুন।

HYGIENIC HOUSEHOLD FILTER Co

60, Sikdar Bagan Street,
CALCUTTA.



অষ্টম বর্ষ]

আষাঢ়—১৩৩৭

[৫ম সংখ্যা]

ফাইলেরিয়াসিস্

ডাঃ শ্রী বিনয় ভূষণ মুখোপাধ্যায় M. B.

আমাদের দেশে বিহার, উড়িষ্যা, বাঙ্গালা ও মাদ্রাজ প্রদেশেই ফাইলেরিয়া রোগ বেশী দেখা যায়। বিশেষ করিয়া উড়িষ্যাদেশে প্রায় শতকরা ১৭ জন এই রোগে আক্রান্ত দেখা যায়।

ম্যালেরিয়ার মত মশা এই রোগের বাহক। এনোফিলিস্ মশা কামড়াইলে ম্যালেরিয়া হয়; একথা অনেকেই জানেন সেইরূপ কিউলেক্স জাতীয় (Oulex fatigans) মশা কামড়াইলে ফাইলেরিয়াসিস্ হয়। এই রোগের কীটগুলি মশার ভিতর পাওয়া গিয়াছে। এই কীটগুলি অনুবীক্ষণ যন্ত্রে ঠিক সাপের মত দেখায়। কোনও রোগাক্রান্ত ব্যক্তিকে মশা কামড়াইবার সময় পুং ও স্ত্রী জাতীয় কীট মশার শরীরের ভিতর প্রবেশ করে। ম্যালেরিয়ার বীজাণু মত ইহাদেরও জীবনের কতকাংশ মশার শরীরের ভিতর কাটাতে হয়। মশা যখন আবার একটা নূতন লোককে কামড়ায় সেই সময় মশার শুড়ের ভিতর হইতে

ঐ কীট রক্তের সহিত মিশিয়া যায়। ম্যালেরিয়ার বীজাণু লাল রক্ত কণিকা গুলির ভিতর আশ্রয় লয় ও প্রায় সকল সময়েই রক্ত পরীক্ষা করিলে দেখা যায় কিন্তু এই শিশু ফাইলেরিয়া গুলি (microfilaria) রক্তশ্রোতের ভিতর হইতে বাহির হইয়া lymphatics এর ভিতর প্রবেশ করে এবং ক্রমে ক্রমে শরীরের ভিতর যে প্রধান lymphatic (Thoracic duct) আছে তাহার ভিতর আশ্রয় লয়। একটা আশ্চর্যের বিষয় এই যে দিনের বেলায় এই গুলি কখনও ঐ lymphatics হইতে বাহির হয় না কিন্তু রাত্রিকালে কেবল নিদ্রিতাবস্থায় ঐ স্থান হইতে বাহির হইয়া রক্তশ্রোতে মিশিয়া যায়। এই জগৎ রক্ত পরীক্ষার জগৎ রাত্রিকালে রোগীর শরীর হইতে রক্ত লইতে হয় নতুবা ঐ কীটগুলি রক্তের মধ্যে পাওয়া যাইবে না।

রোগের প্রারম্ভে প্রায় রোগীর শরীরে ২৩ দিনের বেশী থাকে না।

কোন এক অংশ ফুলিয়া উঠে। বেশারভাগ লোকের অণ্ডকোষ অথবা পা ফুলিয়া উঠে কাহারও বা হাত ফুলিয়া উঠিতে দেখা যায়। জ্বরের পূর্বাবস্থাতেই এই স্থানে বেদনা হয় এবং লাল হইয়া উঠে। প্রবল জ্বরের সময় বেদনাও খুব বাড়িয়া যায়। ৩৪ দিনের মধ্যে জ্বরের সঙ্গেই বেদনা ও ফুলা দুইই কমিয়া যায়। জ্বর প্রায় ১৮-১৫ দিন অন্তর হয়। একাদশী পূর্ণিমা বা অমাবস্যা ময়েই বেশীর ভাগ লোকের জ্বর হয়। এইরূপে কিছুকাল ভুগিবার পর জ্বর প্রায় বন্ধ হয় কিন্তু ফুলা আর কমে না। এই স্থানের হৃৎ বেশ পুরু হইয়া উঠে আর ফুলা ক্রমশঃই বাড়িতে থাকে। পায়ের ফুলাকে চলিত কথা 'গোদ' বলে। এই রোগ পরে বেশ বহুনাশায়ক হইয়া উঠে। ক্ষীত স্থানের উপর ছোট ছোট বিস্ফোটক বাহির হয় এবং এই গুলি কিছুতেই সারে না। কতকগুলি হইতে ক্রমাগত রস গড়াইতে থাকে।

অণ্ডকোষ বাড়িয়া বৃহদাকার হয়। এক এক সময়ে ইহা ২৫-৩০ সের পর্যন্ত ওজনে পাওয়া গিয়াছে; মূত্র যন্ত্র অণ্ডকোষের ভিতর ঢুকিয়া যায়। অস্ত্রোপচারের সময় চিকিৎসক অণ্ডবয় ও মূত্রযন্ত্র রাখিয়া সমস্তই বাহির করিয়া দেন পরে অণ্ড কোনও স্থানে হইতে হৃৎ তুলিয়া ঐ স্থানে বসাইয়া দেন।

অনেক সময়ে দেখা যায় রোগীর জ্বর বা অন্য কোনও লক্ষণ থাকে না কেবল প্রস্রাবের রং সাদা ও ঘোলাটে হইয়া থাকে। এই সময়ে প্রায় পরীক্ষা করিয়া প্রস্রাবের সহিত কীটগুলি দেখিতে পাওয়া যায়, মূত্রাশয়ের গাত্রে কীটগুলি বাস করিতে থাকে অনেক সময়ে অণ্ডকোষের ভিতর এইরূপ ঘোলাটে

তরল পদার্থ জমিতে দেখা যায় যাহাকে Chylous hydrocele বলে।

এই রোগের চিকিৎসা সম্বন্ধে এখনও অনেক গবেষণা চলিতেছে। এক্ষণে Arsenic Antimony প্রভৃতি চিকিৎসায় ব্যবহৃত হয় কিন্তু উহার ফল সেরূপ ভাল নহে অনেক Plasmochin, mercurochrome, emetine ইত্যাদি ব্যবহার করিয়া থাকেন। Chyluria তে Tryparsamide ব্যবহার করিয়া অনেক বলেন বেশ উপকার পাওয়া গিয়াছে। ঐ ঔষধে lymphangitis অনেক কমে বলিয়া ধারণা কিন্তু কীট গুলির (microfilaria) উপর কোনও বিশেষ প্রভাব আছে বলিয়া এখনও স্থির সিদ্ধান্ত হয় নাই।

পা ফুলিতে আরম্ভ করিলে রোগীর সতর্ক হওয়া দরকার, কারণ সকল রোগই গোড়ায় সাবধান হইলে সারিতে বিশেষ বিলম্ব হয় না। বেশীক্ষণ দাঁড়াইয়া থাকা বা পথ হাঁটা পায়ের বেশী জল লাগিতে দেওয়া বা রৌদ্র লাগান ইত্যাদি বন্ধ করা উচিত। বিজ্ঞানায় ইয়া পদদ্বয় একটু উচু করিয়া বালিশের উপর রাখা উচিত। ধীরে ধীরে মালিশ করিলে বেশ উপকার হয়। পায়ের ঢিলা ভাবে ব্যাণ্ডেজ বাঁধা বা মোজা পরা উচিত। রবারের তৈয়ারী একরকম মোজা পাওয়া যায় সেইগুলিতে বেশ উপকার হয়। পা খুব মোটা হইলে কখনও কখনও হৃৎ কাটিয়া বাদ দেওয়া হয়। বেশী টন টন করিলে হৃৎ ছিদ্র (Aseptic Puncture) করিয়া রস বাহির করিয়া দিলে বেশ উপকার হয়। অস্ত্রোপচারের অনেক নিয়ম আছে। উরু অস্থির (Pennis) Periosteum তুলিয়া ফুটা (trephine) করিয়া উহার ভিতর (Fascia lata) গুলিয়া দিলে

Lymph এর প্রবাহ ভালরূপ হইতে পারে বলিয়া অনেক চিকিৎসক এইরূপ ভাবে অস্ত্রোপচার করেন। (Lany's deep Lymphatic drainage)।

রোগের প্রারম্ভে অনেকে ভ্যাকসিন (Vaccine) ব্যবহার করিয়া বেশ উপকার পাইয়াছেন। ম্যানসন সাহেব বলেন কণ্ডকগুলিতে Septic origin

আছে বলিয়া vaccine এ উপকার হয়, সাধারণতঃ Strepto ও Staphylo vaccine ব্যবহার করা হয় কিন্তু কোন বীজানু হইতে রোগ হইয়াছে জানিতে পারিলে বেশ সুবিধা হয়। Detoxicated vaccine এ বেশী উপকার হয়।

ছাত্রদের হিতসাধন কমিটির বাৎসরিক রিপোর্ট (১৯২৮ - ২৯)

কয়েক বৎসর হইল কলিকাতা বিশ্ববিদ্যালয়ের কল্লপক্ষগণ বাংলাদেশের কলেজের ছাত্র সমূহের শারীরিক স্বাস্থ্য কিরূপ তাহা নিরূপন করিবা। জগৎ "Students welfare committee." নামক একটি কমিটি নিযুক্ত করিয়াছেন। উহাতে অনেক বিজ্ঞ ডাক্তারও অগণ্য গণ্য মান্য লোক আছেন; ঐ কমিটি কয়েক জন বিশিষ্ট ডাক্তার দ্বারা বিগত ১৯২৮-২৯ শালে নিম্নলিখিত কলেজ সমুদয়ের ছাত্রগণকে পরীক্ষা করিয়া যে রিপোর্ট বাহির করিয়াছেন সংক্ষেপে স্বাস্থ্য পত্রিকার পাঠক পাঠিকা দিগকে তাহার বিবরণ জানাইতেছি। আমাদের দেশের ভবিষ্যত আশা ভরসার স্থল যে ছাত্র সমাজ তাহাদের শরীর কিরূপ স্বাস্থ্য-সম্পন্ন তাহা জানা আমাদের বিশেষ আবশ্যিক। পরীক্ষার ফলে যে সমুদয় দোষ বাহির হইয়াছে কি উপায়ে তাহা দূর করা যায় এবং ভবিষ্যতে ছাত্র সমাজের স্বাস্থ্য ক্রমশঃ উন্নতির দিগে অগ্রসর হয় তৎ সম্বন্ধে পূর্ন হইতেই বিধান

করা কর্তব্য। দেশের উন্নতি সাধন করিতে হইলে জাতির মেরু দণ্ডকে শক্ত করিতে হইবে।

বিগত কমিটিতে নিম্নলিখিত ভদ্র মহোদয়গণ সভা ছিলেন :—

স্মার নিরতন সরকার, Kt., M. A., M. D.,
LL. D., D. C. L.

প্রোঃ, হেরশ চন্দ্র মৈত্র, M. A.

কেন্দার নাথ দাস Esq., M. D.

রায়বাহাদুর উপেন্দ্র নাথ ব্রহ্মচারী, M. A., M.D.
Ph.D., F.R.S.B.

প্রোফেসার যামিনি রঞ্জন ব্যানার্জি, M.A. B.L.
বিরাজমোহন মজুমদার, Esq., M.A. B.L.

নিম্নলিখিত কলেজ গুলি পরিদর্শন করা হইয়াছিল :

১। C. M. S. College.

২। Sanskrit "

৩। Serampore "

৪। Presidency "

৫। Islamia "

৬। Scottish Churches College Hostels

৭। City College.

গত বৎসর ২০৫৪ জন ছাত্র পরীক্ষা করা হইয়াছে এবং এযাবৎ মোট ১৬৯২০ জন ছাত্র সর্বসমেত পরীক্ষা করা হইয়াছে। বিগত ১৬২৯ সন যাবৎ ছাত্র দিগের শরীর পরীক্ষা করা হইয়েছে

ইহার ফলে এই দেখা যায় যে ছাত্রদিগের বুদ্ধির ছাত্রের মাপ একটু উন্নতি হইয়াছে দেহের উচ্চতাও কিছু বৃদ্ধি পাইয়াছে কিন্তু দেহের ওজন, কজার শক্তি বৃদ্ধি পায় নাই। পূর্বের সহিত তুলনায় যে সময় ছাত্র চশমা ব্যবহার করে তাহাদের চশমাগুলি যথাযোগ্য হইয়াছে এবং দাঁত, হৃৎপিণ্ড গুলি অপেক্ষাকৃত স্বাভাবিক।

ছাত্রদিগের শরীর পরীক্ষার ফলে নিম্নলিখিত তথ্যগুলি নির্ণয় হইয়াছে।—

টেবিল (১)

ছাত্র সংখ্যা	সোজা	বঁকা	বৎসর
৫৯৪৮	৬৪.৫০১	৩৫.৫	১৯২৬—২৭
৫১৯৮	৫৮.৭৪	৪১.০১	১৯২৭—২৮
৫৭৭৪	৫১.৩১	৪৭.১০	১৯২৭—২৯

টেবিল (২) উচ্চতা, ওজন।

ছাত্র সংখ্যা	উচ্চতা (o. m.)	ওজন (কিলো)	বৎসর
৫৯৪৮	১৬৬.২১	৫১.২৫	১৯২৬—২৭
৫১০৮	১৬৭.৪৩	৬০.৬৪	১৯২৭—২৮
৫৭৭৪	১৬৪.১	৫০.৯৮	১৯২৮—২৯

টেবিল (৩) (ছাত্রের মাপ)

ছাত্র সংখ্যা	নিশ্বাস (o. m)	প্রশ্বাস	প্রসারণ	বৎসর
৫৯৪৮	৮৩.১৮	৭৮.৬৯	৪.৪৯	১৯২৬—২৭
৫১৯৮	৮৩.২১	৭৮.৭৭	৪.৪৪	১৯২৭—২৮
৫৭৭৪	৮২.৩৫	৭৪.৫৭	৩.৭৮	১৯২৮—২৯

টেবিল ৪ (কজার জোর)

ছাত্র সংখ্যা	দক্ষিণ হস্ত	বাম হস্ত	বৎসর
৪৪৮৯	৩৯.৪	৩৬.২৮	১৯২৬—২৮
৫১০৭	৩৯.৪৪	৩৬.৪৯	১৯২৮—২৯

টেবিল ৫ (দৃষ্টিশক্তি)

ছাত্র সংখ্যা	দৃষ্টি শক্তি দোষ যুক্ত ছাত্রের সংখ্যা	ঐ দোষযুক্ত ছাত্র চশমা ব্যাতিত সংখ্যা	অনুপ যুক্ত চশমা ব্যবহার যুক্ত সংখ্যা	উপযুক্ত চশমা ব্যবহার যুক্ত সংখ্যা	বৎসর
৫৯৪৮	১৯৯৫	৫৬.৯	১৮.৬	২৪.৫	১৯২৬—২৭
৫১৯৭	(৩৩.৫৪)	৬২.৪	১৭.৬	২০.৬	১৯২৭—২৮
৫৭৭৫	১৬৪৪ (৩১.৬৩) ১৯৫৩ (৩৩.৪১)	৬০.৯	২৫.১	১৩.১	১৯২৮—২৯

টেবিল ৬ (দস্ত)

সংখ্যা	স্বাভাবিক	পোকায়ুক্ত	দোষযুক্ত	বৎসর
৫৯৪৮	৭৯.৮৩	৮.৮৫	১১.৫	১৯২৬—২৭
৫১৯৭	৬৬.৮	৯.৩১	২৪.৪৪	১৯২৭—২৮
৫৭৭৫	৬১.৬	৬.৭	৩১.১	১৯২৮—২৯

টেবিল ৭ (দাঁতের মার্জী)

সংখ্যা	পাইওরিয়া	বৎসর
৫৯৪৮	১.৪৪	১৯২৬—২৭
৫১৯৭	৫.৬১	১৯২৭—২৮
৫৭৭৫	৪.৫	১৯২৮—২৯

টেবিল ৮ (গাত্রের চামড়া)

সংখ্যা	স্বাভাবিক	দোষযুক্ত	বৎসর
৫৯৪৮	৭৬.৭৮	২৩.২১	১৯২৬—২৮
১০৯৭২	৭১.৬৮	২৮.২৯	১৯২৮—২৯

টেবিল ৯ (সাধারণ দোষ)

সংখ্যা	জংপিণ্ড	ফুসফুস	যকৃত	গ্লীহা	টনসিল	হাইড্রো-সিল (পোতায় জল)	বাঁচিফুলা	অন্তরবৃদ্ধি Hernia	বৎসর
৫৯৪৮	২.৫৮	৬৪	১.৭৮	২.১৩	১০.৬৬	.৮১	১.৩৭	.৩৬	১৯২৬—২৭
৫১৯৭	৪.৭৫	৩৮	.৪৩	১.০৫	১৬.৪৮	.৬১	১.৩৮	.০৭	১৯২৭—২৮
৫৭৭৫	৫.২০	৬০	.৯	৩.০	৭.৭৭	১.১	১.০	.২	১৯২৮—২৯

উপরে পরীক্ষায় যে অনুপাতের হার দেওয়া গেল তাহা হইতে এই প্রমাণ হয় যে ছাত্রদিগের সোজা ভাবে দাঁড়াইবার ভাব ক্রমশঃ বৃদ্ধি পাইতেছে শতকরা ৫১, ৫১ গড়ে ১৯২০—২২ পর্যন্ত ছিল ১৯২৬ ২৮শে তাহা গড়ে শতকরা ৬৪.৫এ পরিণত হইয়াছে ইহা আশা জনক। ২নং টেবিল হইতে দেখা হয় বিগত ৯বৎসর খরিয়্যা দেহের উচ্চতা এবং ওজন এই দুইদিকেই ক্রমশঃ একটু উন্নতি লক্ষ্য করা যায়। ৩নং টেবিলে দেখা যায় বকের ছাতির মাপ এবং নিশ্বাসের সময় ঐ ছাত্রের বকের ছাতির মাপ অপেক্ষাকৃত একটু বাড়িয়াছে। কিন্তু হাতের কজার শক্তি এক ভাবেই আছে।

দৃষ্টি শক্তির দোষ ছাত্রদিগের মধ্যে প্রায় এক ভাবেই আছে উহা গড়ে শতকরা ৩৩জন ছাত্রের মধ্যে পাওয়া যায়। তবে এটা লক্ষ্য করা যায় যে দৃষ্টিশক্তির লোপ অল্প চশমা ব্যবহার বৃদ্ধি পাইয়াছে

বরং যথাযোগ্য চশমা শতকরা ১৩ হইতে ২৫শঃ উঠিয়াছে দাঁতের পোকা রোগে গড়ে শতকরা ৬-৭ হইতে ৮-৮ উঠিয়াছে। কিন্তু দাঁতের অন্যান্য সামান্য অস্থখ অপেক্ষাকৃত কমিয়াছে। মাড়িতে Pyorrhoea নামক ব্যাধিযুক্ত ছাত্রের সংখ্যা পূর্বাপেক্ষা কম এবং গায়ের চামড়ার ব্যাধির প্রকারও কিছু কম দেখা যায়। ৯নং টেবিলে দেখা যায় যে জংপিণ্ডের অস্থখের সংখ্যা ১৯২০ ২২ সালে শতকরা গড়ে ৫.২ ছিল কিন্তু ১৯২৮-২৯ সালে গড়ে ২.৫ হইয়াছে। ফুসফুসের ব্যাধিযুক্ত ছাত্রের সংখ্যা প্রায় এক ভাবেই আছে। যকৃত ও গ্লীহা রোগগ্রস্ত ছাত্রের সংখ্যা ক্রমশঃ বৃদ্ধি পাইতেছে। ইহার কারণ গত৯বৎসর অধিকাংশ মফঃস্বল ছাত্র দিগকে পরীক্ষাকরা হইয়াছে, ২নং টেবিলে টনসিলের রোগযুক্ত ছাত্রের সংখ্যা অপেক্ষাকৃত কম।

কলিকাতা কলেজের ছাত্রসমূহের শরীর পরীক্ষা ফলে বাঙ্গালী ছাত্রদিগের স্বাভাবিক গঠন ইত্যাদি সম্বন্ধে যে ধারণা হইয়াছে তাহা নিম্নে দেওয়া গেল।
উচ্চতা—৬৬.৪ ইঞ্চি, ওজন—১১২.২ পাউণ্ড।

বুকের চাতি (নিশ্বাস) ৩৩.১ ইঞ্চি।

প্রশ্বাস—৩১.৭ ইঞ্চি।

মোট বৃদ্ধি—১.৭ ইঞ্চি।

হাতের কজির শক্তি দক্ষিণ হস্ত—৩৯.১৯ কিলো।

বাম হস্ত—৩৬.৩৩ „

কলিকাতা ও তাহার নিকটবর্তী কলেজ সমূহের ছাত্রদিগের পরীক্ষার ফলে এই প্রকাশপায় যে সাধারণতঃ উভয়স্থলের ছাত্রদিগের সাধারণ রূপ শারীরিক দোষগুলি এক প্রকারই তবে মফঃস্বলের ছাত্রদিগের মধ্যে Pyorrhria এবং চক্ষুর দৃষ্টিশক্তির দোষ কম তবে যে সমুদয় ছাত্রদেও দৃষ্টি শক্তির জন্য চশমা ব্যবহার প্রয়োজন তাহাদের মধ্যে অল্পসংখ্যকেই চশমা ধারণ করে তাহার কারণ এই যে মফঃস্বলে উপযুক্ত ডাক্তারের অভাবে ছাত্রেরা চক্ষু পরীক্ষা করিয়া উপযুক্ত চশমা ধারণ করিবার সুবিধা পায়; অনেকের অবস্থা এমন সচ্ছল নয় যে ঐজনা কলিকাতা আসিয়া ডাক্তার দেখাইয়া উপযুক্ত চশমা ব্যবহারে ব্যবস্থা করিতে পারে। যকৃত

এবং গ্ৰীহ রোগ মফঃস্বলে বেশী তাহার কারণ অধিকাংশ স্থলই ম্যালেরিয়ার আধাসভূমি কিন্তু পেটের অসুখ এবং ফুসফুসের অসুখ মফঃস্বলে কম তাহার কারণ অনেক স্থানের জল ভাল এবং টাটকা তরি তরকারী ও মৎস্য পাওয়া যায় এবং বন্ধবায়ুতে বাস করিতে হয় না। গলার ভিতরের অসুখ উভয় স্থানেই একরূপ।

কলেজের ছাত্র সমূহ শারিরীক ব্যায়াম চর্চা ক্রীড়া করে তাহা অনুসন্ধানে জানা যায় যে কলিকাতার ছাত্রেরা নিয়মিত অথবা অনিয়মিত ভাবে নানাপ্রকার খেলায় যোগদান করে মফঃস্বলের ছাত্রদিগের মধ্যে উহার সংখ্যা কিছু অধিক। ফুটবলই প্রধান খেলা এবং ডাম্বেল দ্বারা Dumbbells অনেকেই শরীর চর্চা করে। এক্ষণ দেখা যাউক যে তাহাতে শরীর গঠনের কি পরিবর্তন করে। নিম্নে একটি টেবিলে দেওয়া গেল তাহাতে বুঝা যাইবে যাহারা রীতিমত শরীর চর্চা করে তাহাদের মধ্যে অসুখ কম হয়। চুপ করিয়া যাহারা সারাদিন অতিবাহিত করে, মানসিক পরিশ্রমই যাহাদের একমাত্র পরিশ্রম তাহাদের মধ্যে অসুখ অপেক্ষাকৃত বেশী।

ব্যায়াম	ব্যায়ামশীল	ব্যায়ামবিহীন।
হৃৎপিণ্ড	১.৪	২.৪
ফুসফুস	২	৮
খারাপ গলনালি ভিতর (Throat)	৭.৭	১২.৪
পেটের অসুখ	২৬.৮	৩৮.১
হানিরা	০	০.৩
হাইড্রোসিস	০.৪	১.১
ভেরিকোসিস	০	০.৪

কলিকাতা বিশ্ববিদ্যালয় অনন্ত পক্ষে প্রথম বার্ষিক শ্রেণীস্থ ছাত্রদিগের জন্ম কোন না কোনরূপ বাধ্যমূলক শারীরিক ব্যায়াম চর্চা করিবার জন্ত কলেজের কর্তৃপক্ষদিগকে অনুরোধ করিয়াছেন এবং ঐজন্ত আর্থিক সাহায্যও যথেষ্ট করিয়াছেন যাহাতে গার্ডমেন্ট সংশ্লিষ্ট ভিন্ন কলিকাতা ও মফঃস্বলে, কলেজ সমুদয় ব্যায়ামাগার তৈয়ার করিতে পারে। ছাত্রগণ নানা রকম খেলার যোগদান করে তন্মধ্যে গড়ে শতকরা ৭৬ জন ফুটবল, ৩১ জন ক্রিকেট, ২৫ জন টেনিস, ২৪ জন হকী ইত্যাদি খেলে, ব্যায়াম চর্চা বিষয়ে গড়ে শতকরা ২২ জন ডাম্বেল, ১৫ জন Parahil Bay Ring ইত্যাদি, ১৫ জন Barbril

wright lifting, ১১ জন ভ্রমণ, ১০ জন মাটিতে ব্যায়াম ইত্যাদি করে। এইরূপ নানা প্রকার ব্যায়াম দ্বারা শরীরের যে উন্নতি সাধন হয় তাহার কোন সন্দেহ নাই, শরীর সুস্থ এবং সবল রাখিতে ইহলে কোন না কোনরূপ ব্যায়াম যে আমাদের পক্ষে নিতান্ত প্রয়োজনীয় সে বিষয় বিন্দুমাত্র সন্দেহ নাই। ব্যায়াম ব্যতীত শরীর গঠন হয় না, শক্তি জন্মিতে পারে না নানা প্রকার ব্যথির হাত ইহিতে রক্ষা পাওয়া যায় না। একমনে মানসিক পরিশ্রম করিয়া যাহারা জীবন অতিবাহিত করেন তাহারা কদাচ সুস্থ দেখী হইনা এবং দীর্ঘ জীবন লাভ করিতে পারেন না।

বয়সানুযায়ী শরীরের গঠন।

বয়স	১৬	১৭	১৮	১৯	২০	২১	২২	২৩	২৪	২৫	২৬
মাংসপেশী বহুল	৩.৭০	৪.২৪	৫.৪২	৫.৩৭	৬.৫১	৬.৩১	৫.৪২	৭.২০	৬.৬৫	১৪.৮৫	২০.৪৫
শক্তিমূলক	৭.৪৮	৭.৫৪	৮.৬১	৮.২৮	৯.৪৩	৯.৫৩	৮.৮৬	১১.৪৮	১২.৯৯	৬.২৫	১১.৩৬
মধ্যমাকার	৫৮.২৩	৬১.০১	৬৪.০৬	৬৬.৮০	৬৪.৭০	৬৭.০৩	৬৮.৫২	৬৪.৭৮	৬৪.৫১	৬৫.৫২	৫৪.৫৪
রোগ	৩০.৩০	২৬.৩০	২৬.২০	১২.৩৫	১৮.৭২	১৬.২৭	১৬.৭৬	১৫.০৬	১২.২৩	১৫.৩২	১৩.৬৩

বয়স অনুযায়ী চকুর অবস্থা।

১৬৯.০ জন ছাত্রের মধ্যে ১৫ বৎসর বয়স হইতে ৬ বৎসর পর্য্যন্ত বয়স্ক ছাত্রদের গড়ে শত করা ৬৫ জনের চকু স্বাভাবিক কোনরূপ দোষ বিহীন, +২, ৫ হইতে +৪নং চশমা শতকরা ২৮ জনের দরকার।

তদতিরিক্ত ১৩নং পর্য্যন্ত শত করা ৬ জনের, ১৫ হইতে ২৩ বৎসর পর্য্যন্ত বয়স্ক ছাত্রদের শতকরা

৬৭ জনে +১০ হইতে উর্দ্ধ এবং কথকের চশমাই উপযুক্ত মত হয় না।

কর্ণরোগ সম্বন্ধে শতকরা ৭১ জনের দক্ষিণ কর্ণ, ৭৫ জনের বাম কর্ণ দোষপূর্ণ, হই। দ্বারা বেশ প্রতিপন্ন হয় যে আমাদের বালকদের চকু এবং কর্ণের দোষ ক্রমশঃ কিরূপ বিস্তার লাভ করিতেছে, ইহার উপযুক্ত কারণ নির্দেশ করিয়া তাহার ব্যবস্থা

এখন হইতে না করিলে ভবিষ্যতে কি ভয়ানক অবস্থা দাড়াইবে তাহা সকলেই চিন্তা করিয়া দেখিবেন। বাল্যকালে উপযুক্ত খাদ্যাভাবে এবং অসামান্য স্থানে বাসকরার জন্য চক্ষু রোগের এত প্রাদুর্ভাব হইতেছে, তদুপরে বড় বড় সহরে যাহাদের জন্য এবং প্রতিপালন হইতেছে তাহারা বৈজ্ঞানিক আলোর প্রভাবে চক্ষু রোগাক্রান্ত হইতেছে বলিয়া অনেকের ধারণা অল্প আলোক এবং অতি তীব্র আলোক উভয়ই চক্ষুর পক্ষে অহিতকারী।

১৯৮২ সালে ১৬৯০ জন ছাত্র পরীক্ষা করিয়া বয়স অনুযায়ী সাধারণতঃ যে সমস্ত দোষ পাওয়া গিয়াছে তাহার একটা তালিকা নিম্নে প্রদত্ত হইল তদ্বারা সকলেই বুঝিতে পারিবেন আমাদের ছাত্রদিগের মধ্যে সুস্থ শরীরের সংখ্যাই বা কি আর

কোন না কোন ব্যাধি গ্রন্থের সংখ্যাই বা কি পরিমাণ গড়ে পত করা ৪ ১২ জনের হৃৎপিণ্ডের রোগ আছে, ৫৫ জনের ফুসফুস দোষগ্রস্ত, ১৮,৯১ জনের গলার ভিতর খারাপ, ৩,৭৮ জনের জিহ্বা ভাল নয়, ২,১০ জনের প্লীহা, ১০৭ জনের যকৃতের দোষ বিদ্যমান, ১,২৫ জনের অণ্ডগুলি ফুলা, ৮৫ জনের পোতায় জল আছে, ১১ জনের রক্তবাহিনী শিরায় দোষ আছে, ১৫ জনের অন্ত্রবৃদ্ধি, ২৪ জনের পুং লিঙ্গের ব্যাধি আছে, ৫ ৬২ জনের চক্ষুরোগ, ৫২ জনের কর্ণরোগ, ৩০ জনের নাসিকা রোগ আছে।

উপসংহারে ডাক্তার চুনীলাল বসু রায় বাহাদুর মহাশয় খাতের যে তালিকা দিয়াছেন তাহার নকল নিম্নে দিলাম।

দৈহিক খাদ্যের তালিকা।

খাদ্য দ্রব্য সমূহ।	পরিমাণ (আউন্স হিসাবে)	মাংস জাতীয় জিনিষ (গ্রাম)	চর্বি	শর্করা	উত্তাপ
চাউল	৬	১২.৫	০.৭২	১৩৮	৫৭৪
আটা (জাতীয় ভাষ্য)	১০	৩৬	৮.৭	২০১	১০০০
ডাইল	৩	১৮	২.৪	৪৬	২৭৬
মৎস্য	৫	২০	১১.০	০	২৭৮
আলু	৬	০.৫	৩০.	৩৬	১৫০
অগ্রান্ত তরকারী শাক ইত্যাদি	৮	৩০০	—	২০	৮৫৫
ঘৃত	১—২	—	১৪.৫	—	২১২
সরিষার তৈল	১	—	২৯.০	—	২২২
চিনি	১	—	—	—	—
লবণ	১	—	—	—	—
মসলা	বেশম দরকার				
ছানা	৪১১	৯০	৬৯.৩২	৪৬৮ ৩	২৮০০
	৪২	২৬.০	২২.০	০.৫	১০৪

আটায় চাউল অপেক্ষা দ্বিগুণ মাংস জাতীয় পদার্থ আছে, যাহারা আটা ব্যবহার করে না তাহারা আটার পরিমাণের দ্বিগুণ চাউল ব্যবহার করিবেন। যাহারা নিরামীষ ভোজী তাহারা মৎস্য পরিবর্তে ৪ আউন্স ছানা খাইবেন। সপ্তাহে মৎস্যের স্থানে মাংস এবং ডিম ২ দিন দেওয়া যাইতে পারে।

বৈকালে জল খাইবার সময় সময়োপযোগী কিছু ফল খাওয়া প্রয়োজন।

ছাত্র সমাজের শরীর পরীক্ষার ফলে যে তথ্য গুলি বাহির হইয়াছে তাহা অনুধাবন করিয়া আমাদের জাতের ভবিষ্যৎ জীবন সম্বন্ধে একটি ধারণা করা যায় শারীরিক সুস্থতা ব্যতীত কেহ

জীবনে কোন কাজেই উন্নতি লাভ করিতে পারে না। ইংরেজীতে একটি কথা আছে। "A sound Body & Sound mind" এটি বড় খাঁটি কথা, অতএব প্রত্যেক গৃহস্থকেই তাহার শিশু সন্তান দিগের শরীর যাহাতে উপযুক্ত গঠন হয় স্বাস্থ্য অটুট থাকে তৎপ্রতি সচেষ্ট হওয়া সঙ্গত। বিলাসিতায় গা ঢালিয়া দিয়া যে অর্থ গৃহস্থ ব্যয় করিতেছেন সেটী যদি শিশু প্রতিপালনে ব্যয় করেন তবে ডাক্তারের বিল হইতে যেমন রক্ষা পান অপর দিগে পুষ্টি সর্বল শিশু লইয়া, স্বখে সংসার যাত্রা নির্বাহ করিতে পারেন। অকালে মৃত্যুর কবল হইতে রক্ষা পাওয়া যায়।

স্বাস্থ্য পরীক্ষা।

শ্রীমদেন দাস M.A., B.L.

আমরা অতিশয় অসুস্থ না হইলে চিকিৎসকের সাহায্য গ্রহণ করি না। কোন বাড়ী ক্রয় করিবার সময় আমরা আইনবিদের পরামর্শ লইয়া থাকি যাহাতে ভবিষ্যতে কোনরূপ বিপদ না ঘটে। সেই রূপ ভবিষ্যতে সুস্থ ও নিরোগে জীবন যাপন করিবার জন্ত চিকিৎসকের পরামর্শ গ্রহণ করা উচিত। অসুস্থতা ও বাধি কোন আকাজিক দুর্ঘটনা নহে বহুকালব্যাপি স্বাস্থ্য নিয়ম লঙ্ঘনের ফল। শরীরের প্রতি অভ্যাচারের ফল প্রথম প্রথম দেখা যায়না কিন্তু উহার ফলে শরীর যখন দুর্বল হইয়া পড়ে তখনই রোগ প্রকাশ পায়। অনেক সময়ে আমরা ঘুমিতেই পারি না আমরা কোন স্বাস্থ্য নিয়ম লঙ্ঘন

করিতেছি এবং রোগের মূল কারণ নির্দেশ না করিয়া মনোমত কারণ ঠিক করিয়া সেই অনুযায়ী চিকিৎসা করি ও কঠিন ব্যাধিযুক্ত হই। ভবিষ্যতে ব্যাধির আক্রমণ হইতে রক্ষা পাইবার ও রোগের প্রথমাবস্থাই রোগ নির্দেশ করিয়া তাহার চিকিৎসা করাইবার জন্ত সুস্থ ও অসুস্থ প্রত্যেক ব্যক্তিরই মধ্যে মধ্যে চিকিৎসক দ্বারা স্বাস্থ্য পরীক্ষা করান উচিত।

আমাদের দেশে আজকাল ব্যায়াম চর্চার যথেষ্ট প্রাচুর্য্য হইয়াছে। কিন্তু বোধ হয় কেহই ব্যায়াম করিবার পূর্বে চিকিৎসকের পরামর্শ লইয়া শরীরের উপযুক্ত ব্যায়াম নির্দেশ করিয়া লয়েন না।

আমার পরিচিত একটি যুবক ম্যাট্রিকোলেশান পাস করিবার পর ব্যায়াম চর্চায় মনোনিবেশ করিল। ইতিপূর্বে সে কোনরূপ ব্যায়াম চর্চা করে নাই। প্রথম হইতেই সে সকাল বেলায় জিমনাস্টিকের আখড়ায় নানারূপ শ্রমসাধ্য ব্যায়াম ও বৈকালে মাঠে ফুটবল ক্রিকেট প্রভৃতি নানারূপ খেলা আরম্ভ করিয়াছিল। ইহার কুফল শীঘ্রই দেখা গেল। তাহার শরীর উত্তরোত্তর খারাপ হইতে লাগিল। অবশেষে তাহাকে লেখাপড়া পরিত্যাগ করিয়া প্রায় বৎসরাধি কাল দেওঘরে বাস করিতে হইয়াছিল। আমি একটি বৃদ্ধ অবসরপ্রাপ্ত সব জজের বিষয় এখানে উল্লেখ করিব। কর্মজীবনে তিনি কোনরূপ ব্যায়াম করিতেন না। অবসর গ্রহণের কিছুকাল পূর্বেই তাহার শরীর ভাঙ্গিয়া পড়িল। শারিরীক পরিশ্রমের অভাবই তাহার স্বাস্থ্য ভঙ্গের কারণ, তাহা তিনি বুঝিতে পারিলেন। তাহার শুভাকাঙ্ক্ষী বন্ধুগণ তাহাকে অবসর লইয়া সহরের বাহিরে স্বাস্থ্যকর স্থানে কোনরূপ শ্রমসাধ্য কার্যে নিযুক্ত হইতে পরামর্শ দিলে। তদনুযায়ী তিনি অবসরগ্রহণ করিয়া সাঁওতাল পরগণায় কয়েক বিঘা জমি ও একটি ক্ষুদ্র বাড়ী ক্রয় করিলেন এবং জীবনের অবশিষ্ট দিনগুলি তথায় কৃষিকার্যে নিযুক্ত থাকিতে মনস্থ করিলেন। নষ্টস্বাস্থ্য পুনরুদ্ধারের আশায় তিনি সারাদিন ক্ষেত্রের কার্যে তত্ত্বধান করিয়াও প্রত্যহ বহুক্ষণ ধরিয়া ভ্রমণ করিতেন। সারাজীবন যে ব্যক্তি কোনরূপ শরিশ্রম করে নাই তাহার এরূপ কঠিন পরিশ্রম সহ্য হইল না। একদিন বৈকালে ভ্রমণের পর তিনি অতিশয় ক্লান্তি বোধ করিতে লাগিলেন এবং ইহার কয়েক ঘণ্টার মধ্যেই মারা গেলেন। চিকিৎসক আসিয়া “হার্টফেল” ই

মৃত্যুর কারণ বলিয়া নির্দেশ করিলেন। যদি তিনি কোন চিকিৎসকের পরামর্শ লইতেন, তাহা হইলে তিনি এতশীঘ্র মৃত্যুমুখে পতিত হইতেন না, চিকিৎসক তাহার স্বাস্থ্য পরীক্ষা করিয়া তাঁহার শরীরের উপযোগী ব্যায়াম নির্দেশ করিয়া দিতেন এবং শারিরিক পরিশ্রম তাহার মৃত্যুর কারণ ন' হইয়া দীর্ঘজীবন লাভের সহায়ক হইত।

কিছুদিন পূর্বে খবরের কাগজে ঠিক এইরূপ একটি দুর্ঘটনার বিবরণ পড়িয়াছিলাম। পারস্তদেশে ইরাজ দিগের একটি বিশিষ্ট কস্মচারী পোলো খেলিতে খেলিতে হঠাৎ হার্টফেল করিয়া মারা যান। ডাক্তারেরা বলেন শরীরের অতিরিক্ত ব্যায়ামই তাঁহার মৃত্যুর কারণ। বিশেষতঃ বাহারা যৌবনের সীমা অতিক্রম করিয়া বার্দ্ধক্যে উপনীত ও সারাজীবন কোনরূপ শ্রম সাধ্য কার্য করেন নাই তাহাদিগের ব্যায়াম কোন সাধারণ পুস্তকে লিখিত নিয়মানুযায়ী হইতে পারে না। মানুষের পরিশ্রম করিবার ক্ষমতা বহুপরিমাণে তাহার হৃদযন্ত্রের উপর নির্ভর করে। উপযুক্ত ব্যায়ামে শরীরের মাংস পেশার হ্রাস উহার শক্তি বৃদ্ধি পায়। অত্যধিক ব্যায়ামে, মাংসপেশী সকলের শক্তি বৃদ্ধি পাওয়া দূরে থাকুক উহা দুর্বল হইয়া পড়ে সেইরূপ আমাদের হৃদযন্ত্রও ক্রমশঃ দুর্বল হইয়া পড়ে এবং হঠাৎ বন্ধ হইয়া যায়। সুস্থ ও নিরোগ জীবন যাপন করিবার জন্ত ব্যায়াম করা উচিত। কিন্তু অতিরিক্ত ব্যায়াম হৃদযন্ত্রের পক্ষে বিশেষ হানিকর। সকল ব্যক্তির হৃদযন্ত্রের ক্ষমতা একরূপ নহে। এই জন্ত হৃদযন্ত্র পরীক্ষা না করিয়া তাহার পক্ষে, ও কি পরিমাণ ব্যায়াম উপযোগী তাহা নির্দেশ করা অসম্ভব। প্রত্যেক ব্যক্তিরই বিশেষতঃ

বৃক্ষলোকদিগের স্বাস্থ্যরতির জন্ম ব্যায়াম করিবার পূর্বে বিজ্ঞ চিকিৎসক দ্বারা স্বাস্থ্য পরীক্ষা করাইয়া উপযুক্ত ব্যায়াম নির্দেশ করাইয়া লওয়া উচিত।

আজকাল সহরে অজীর্ণ উদরাময় প্রভৃতি রোগের বিশেষ প্রাদুর্ভাব দেখা যায়। অনেক ক্ষেত্রেই রোগের প্রারম্ভে রোগের কারণ নির্দিষ্ট হয় না এবং উহার উপযুক্ত চিকিৎসাও হয় না।

মনে করুন একব্যক্তির প্রত্যহ নিয়মিতরূপে মল পরিষ্কার হয় না। ফলমূল শাক সজ্জী প্রভৃতি মলবর্দ্ধক খাওয়ার অভাবই তাহার এই রোগের কারণ। একদিন হয়ত তিনি পালংশাক দিয়া কিছু ভাত খাইলেন এবং ইহার পর হইতেই তাহার পেট নামাইতে লাগিল। অজীর্ণ রোগীরা সাধারণতঃ রোগের লক্ষণ সকল প্রকাশ পাইবার পূর্বেই যাহা খাইয়াছিলেন তাহাই রোগের কারণ বলিয়া ধরিয়া লইয়া থাকেন এবং তাহা পরিত্যাগ করেন। তিনি মনে করিলেন পালংশাক তাহার শরীরে সঞ্চার হয় না এবং তিনি সেইদিন হইতে পালংশাক বিবৎ পরিত্যাগ করিলেন। অথচ পালংশাকের দ্বায় খাওয়া প্রাণ বহল ও মলবর্দ্ধক খাওয়া আর কিছুই নাই। ইহা পরিত্যাগ করা দূরে থাকুক ইহা যদি তিনি নিয়মিতরূপে প্রত্যহ ভক্ষণ করিতেন তাহা হইলে বোধ হয় তাহাকে কখনও রোগ ভোগ করিতে হইত না। রোগ যে বহুদিনব্যাপী অনুপযুক্ত খাদ্য ভক্ষণের ফল তাহা তাঁহারা বুঝিতে পারেন না। এরূপ লোকও দেখা যায় বাহারা এইরূপে একটীর পর একটা খাদ্যদ্রব্য বর্জন করিয়া এখন কেবলমাত্র মশলাবিহীন মাছের কোঁল ও ভাত খাইয়া জীবন ধারণ করিতেছেন। এখন হয়ত তাহাদের এরূপ আকার ধারণ করিয়াছে যে কেবলমাত্র উপযুক্ত

পথ্যের ব্যবস্থা করিলেই হইবেন। ঔষধেরও ব্যবস্থা করিতে হইবে। কিন্তু তাঁহারা রোগের প্রারম্ভেই যদি কোন বিজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ লইতেন তাহা হইলেই এতদিন রোগ ভোগও করিতে হইত না এবং রোগও এরূপ গুরুতররূপ ধারণ করিত না।

আমাদের চীনদেশের প্রথা অবলম্বন করা উচিত। চীনদেশের লোকেরা যতদিন ভাল থাকেন ততদিন তাঁহারা চিকিৎসককে দক্ষিণা দিয়া থাকেন। মধ্যে মধ্যে স্বাস্থ্য পরীক্ষা করাইলে যে কত যন্ত্রণা ও কষ্টের লাঘব হয় তাহা বলা যায় না। একটা ভদ্রলোক বহুদিন যাবৎ নানাপ্রকার রোগভোগ করিতেছিলেন। কিন্তু তাহার স্বাস্থ্য পরীক্ষা করিয়া দেখা গেল যে তাহার দুইটা দাঁত অতিশয় খারাপ এবং ঐ খারাপ দাঁতগুলিই তাঁহার রোগের কারণ। তখন তাহার দাঁতের চিকিৎসা আরম্ভ করা হইল এবং সাত দিনের মধ্যেই তিনি সম্পূর্ণরূপে আরোগ্য লাভ করিলেন। আর একটা ভদ্রলোক পায়ের ক্ষত Gangrene লইয়া বহুদিন যাবৎ কষ্ট পাইতেছিলেন। তাহার স্বাস্থ্য পরীক্ষা করিয়া দেখা গেল তিনি বহুমূত্র রোগে আক্রান্ত এবং সেইজন্যই তাহার ক্ষত আরোগ্য হইতেছে না। উপযুক্ত চিকিৎসায় তিনি আরোগ্য হইলেন কিন্তু অসুস্থতা বশতঃ বহুদিন অফিসে অনুপস্থিত থাকায় চাকরীটা হারাইলেন। যদি তিনি মধ্যে মধ্যে স্বাস্থ্য পরীক্ষা করাইতেন তাহা হইলে বহুপূর্বেই তাহার বহুমূত্র রোগ ধরা পড়িত এবং উপযুক্ত চিকিৎসায় তাহা আরোগ্য হইত। তাঁহার পায়ের ক্ষতও তাহা হইলে শীঘ্র আরোগ্য হইত এবং তিনি অফিসের চাকরীটা হারাইতেন না।

আজকাল কলিকাতা ইউনিভার্সিটির কর্তৃপক্ষ

চিকিৎসকদ্বারা ছাত্রগণের স্বাস্থ্য পরীক্ষা করাইতেছেন। এইরূপ পরীক্ষায় দেখা গিয়াছে যে অধিকাংশ ছাত্রই কোন না কোনরূপ রোগে আক্রান্ত এবং তাহারা অনেকেই এই রোগের বিষয় কিছুই জানে না। স্বাস্থ্য পরীক্ষাতেই তাহাদের রোগ নির্দিষ্ট হইয়াছে এবং তাহার চিকিৎসা সম্ভব হইয়াছে। আমেরিকার যুক্তপ্রদেশের বড় বড় কারখানার মালিকেরা বৎসরে একবার করিয়া

কারখানার প্রত্যেক মজুরের স্বাস্থ্য পরীক্ষার ব্যবস্থা করিয়াছেন ইহার ফলে শ্রমিকগণের স্বাস্থ্যোন্নতি বশতঃ কার্য ক্ষমতা বৃদ্ধি পাইয়াছে ও কারখানার মালিকগণেরও অধিক লাভ হইতেছে। যদি কারখানার মালিকগণের পক্ষে নিজব্যয়ে মজুর দিগের স্বাস্থ্য পরীক্ষা করান লাভজনক হইয়া থাকে তাহা হইলে সাধারণ লোকের পক্ষে নিজ নিজ স্বাস্থ্য পরীক্ষা করান কি লাভজনক হইবে না ?

আয়ুর্বেদে নিদ্রা।

[কবিরাজ—শ্রীশম্ভুচন্দ্র চট্টোপাধ্যায়]

মানবের দেহ ধারণের পক্ষে আহারের যেরূপ বিশেষ প্রয়োজন, নিদ্রারও ঠিক সেইরূপ প্রয়োজন আছে। আহার না করিলে মানবের দেহযাত্রা নির্বাহ করা যেরূপ অসম্ভব হইয়া পড়ে সেইরূপ সুসময় নিদ্রা সেবিত না হইলে শরীর নষ্ট হইয়া থাকে। স্থূলতা এবং কৃশতা প্রভৃতি শরীরের যে গঠন হয়, তাহা আহার ও নিদ্রা উভয় হইতেই উৎপন্ন হইয়া থাকে। উক্ত হইয়াছে ;—

“দেহবৃত্তৌ যথাহারস্তথা স্বপ্নঃ সুখোমতঃ।

স্বপ্নাহার সমুথে চ শ্বেল্যাকার্যো বিশেষতঃ ॥”

চরক সংহিতা—

আলোকের পর অন্ধকার যেরূপ স্বাভাবিক, সুখের পর দুঃখ যেরূপ স্বাভাবিক, দিনের পর রাত্রি যেরূপ স্বাভাবিক ; ঠিক সেইরূপ স্বাভাবিক, আমাদের সারাদিনের শ্রান্তির পর রাত্রির নিদ্রা। মানুষ সারাদিন কর্মক্লান্ত হইয়া রাত্রিতে যদি

শয্যার কোলে গা ঢালিয়া দিয়া নিদ্রা যাইতে সক্ষম না হইত, তাহা হইলে তাহার যে কি অবস্থার সৃষ্টি হইত তাহা কল্পনায় ও আনা যায় না। রাত্রির সুনিদ্রা কর্মক্লান্ত দেহের সকল অবসাদ দূর করিয়া দেয়। এমন কি, সুসময়ের নিদ্রা সকল প্রকার মানসিক দুশ্চিন্তাও দূর করিতে সক্ষম হয়। তবে অসময়ে ও অতিমাত্রায় নিদ্রা সেবিত হইলে, শারীরিক অবসাদ এবং মানসিক দুশ্চিন্তা দূর করা থাকুক বরং শরীর ও মন উভয়েরই অনিষ্টসাধন করিয়া থাকে।

মানবের নিদ্রা বহুপ্রকারে উৎপন্ন হইয়া থাকে। কোথাও বা স্নেহা হইতে নিদ্রা উৎপন্ন হয়, কোথাও বা তমোগুণ হইতে উৎপন্ন হয়, কোথাও বা মন ও শরীরের শ্রান্তি হইতে উৎপন্ন হয় এবং রাত্রির স্বভাববশতঃ রাত্রিকালে নিদ্রা উৎপন্ন হইয়া থাকে। এইরূপ নিদ্রার বহুকারণ আছে। কিন্তু

মানব কোন সময় নিদ্রিত হইয়া থাকে, এবং নিদ্রার কি লক্ষণ হয় সে বিষয় আমাদের জানা আবশ্যিক। যখন মনক্লান্ত হইলে কৰ্ম্মেন্দ্রিয়গণ ক্লান্ত হইয়া বিষয় হইতে ক্লান্ত হয়, মানব তখনই নিদ্রিত হইয়া থাকে। চরক সংহিতায় কথিত হইয়াছে ;—

“যদা তু মনসি ক্লান্তে কৰ্ম্মাত্মানঃ ক্লান্তিতাঃ।

বিষয়েভ্যো নিবর্তন্তে তদা স্বপিতি মানবঃ ॥”

অন্য গ্রন্থে উক্ত হইয়াছে ;—

“হৃদয়ক্ষেতনাস্থানযুক্তং সূত্রত দেহিনাং।

তমোহভিভূতে তস্মিন্স্থ নিদ্রাবিশতি দেহিনাম্ ॥

চৈতন্যময় আত্মার স্থান হৃদয় ; সেই হৃদয় যখন তমো কর্তৃক অভিভূত হয় তখনই নিদ্রা মানব শরীরে প্রবেশ করে। হৃদয় তমো দ্বারা অভিভূত হইয়া সময়ে বা অসময়ে নিদ্রা আনয়ন করিয়া থাকে। এজন্য মানবের সাবধানতা অবলম্বন করা উচিত। নিদ্রার একটা পরিমাণ আছে এবং নিদ্রার যাইবার একটা নির্দিষ্ট সময় আছে। এজন্য আমরা এখন দেখিব কাহার পক্ষে কি পরিমাণ নিদ্রার প্রয়োজন।

প্রথমে শিশুর কথাই ধরা যাউক। শৈশবে নিদ্রা বেশী পরিমাণে হওয়া প্রয়োজন কিন্তু বয়সের সঙ্গে সঙ্গে নিদ্রার মাত্রা কমাইয়া দেওয়া উচিত। জন্ম হইতে তিন চার বৎসর প্রত্যেক শিশুর অন্ততঃ পক্ষে নয় দশ ঘণ্টা নিদ্রার প্রয়োজন। যদি শিশু সূস্থ হয়, তাহা হইলে এই সময়ের বেশী নিদ্রা যাইতে দেওয়া উচিত নহে। আমাদের এই বাংলাদেশের জননিগণ নিজদিগের কার্যের সুবিধার জন্য অকারণ শিশুগণকে দোলনায় ঘুম পাড়াইয়া স্ব স্ব গৃহকৰ্ম্ম সাধন করেন। অত্যন্ত অল্প সময়ের জগুই শিশুগণ হাত পা ছড়াইয়া খেলা করিবার অবসর পায়।

শিশুগণের একটু বেশী নিদ্রা হওয়া ভাল বটে, তাই বলিয়া অকারণ জোর করিয়া দোলনায় ঘুম পাড়ান উচিত নহে। ইহাতে শিশু যে দুগ্ধ পান করে তাহা জীর্ণ হয় না এবং পরিশ্রম না থাকাতে শরীর সুগঠিত হয় না।

পূর্বেই বলিয়াছি বয়সের সঙ্গে সঙ্গে নিদ্রার মাত্রা কমাইয়া দেওয়া উচিত। শৈশবের নিদ্রা অপেক্ষা কৈশোরের নিদ্রার পরিমাণ কম করিয়া দিয়া আট নয় ঘণ্টা করাই শ্রেয়ঃ। ক্রমে মানবের যখন কৈশোর ছাড়াইয়া যৌবন আইসে তখন নিদ্রার মাত্রা আরো কমাইয়া দিয়া ছয় ঘণ্টা হইতে আট ঘণ্টা করা উচিত। মানবের এই যৌবনকালই কৰ্ম্মকাল। এসময় বেশী নিদ্রা না যাওয়াই ভাল। ইহার বেশী পরিমাণ নিদ্রাকাল হইলে শরীর নষ্ট হইয়া থাকে। যৌবনকালই কৰ্ম্ম-কাল, এজন্য বিধাতা যুবকদের জন্য কম পরিমাণ নিদ্রার ব্যবস্থা করিয়াছেন। যৌবন উত্তীর্ণ হইয়া যখন বার্দ্ধক্য উপস্থিত হয়, তখন শরীর স্বতাবতঃ রক্ত এবং বায়ু প্রধান হইয়া পড়ে। এজন্য বৃদ্ধ বয়সে একটু বেশী নিদ্রা হওয়া ভাল।

গর্ভিণীকে আমরা ঠিক সুস্থ প্রকৃতির ভিতর ফেলিতে পারি না। গর্ভিণীর নিদ্রার নিয়ম ও জানা প্রয়োজন। কারণ সুস্থের নিদ্রার নিয়ম এবং গর্ভিণীর নিদ্রার নিয়ম ঠিক এক নহে। গর্ভিণী রাত্রে আহাৰ করিয়া একঘণ্টা বিশ্রাম করিবেন অথবা একটু পায়চারী করিয়া বেড়াইবেন। তৎপরে রাত্রি নয় ঘটিকায় শয্যা গ্রহণ করিবেন। অতি প্রত্যুষে অর্থাৎ ত্রাঙ্ক মুহূর্ত্তে শয্যা ত্যাগ করা উচিত। শয়নাগার যত আলোক বাতাসযুক্ত হয় ততই ভাল। গর্ভাবস্থায় রাত্রি জাগরণ ঘেরূপ দোষের

সেইপ্রকার দিবানিদ্রা ও দোষের। গর্ভিণীর পক্ষে দিবানিদ্রা ও রাত্রি জাগরণ উভয়ই বর্জনীয়। গর্ভাবস্থায় নিদ্রার এরূপ বাঁধা ধরা নিয়ম ধাকা আবশ্যক। গর্ভিণীর সময়মত আহার, নিদ্রা না হইলে নানাসময় নানা বিভ্রাট ঘটয়া থাকে। এইরূপ প্রসবের সময় প্রসূতির নিদ্রা বেশী পরিমাণ হওয়া উচিত। শারীরিক কষ্টের জন্য প্রসূতি প্রসবের পরই নিদ্রিত হইয়া থাকেন। প্রসূতির পক্ষে দিবা নিদ্রা অত্যন্ত সুপথ্য। প্রসূতি সূতিকাগারে যাহাতে সুখে নিদ্রা যাইতে পারেন, তাহার ব্যবস্থা সর্বতোভাবে করা উচিত।

নিদ্রা যাইবার একটা নির্দিষ্ট কাল আছে, সেই সময় মানব নিদ্রা সেবন করিলে দীর্ঘায়ু লাভ করিয়া থাকে এবং যদি অসময়ে নিদ্রা সেবন করে তাহা হইলে আয়ু নষ্ট হইয়া থাকে ও নানা উপদ্রব উপস্থিত হয়। সে সকল কথা যথাবসরে হইবে। পূর্বে দেখা যাউক, কোন সময় মানবের নিদ্রা সেবন বিধি। আমরা সকলেই জানি, থিয়েটার যাত্রা গান শ্রবণ করিয়া মধ্য রাত্রিতে নিদ্রিত হইলে প্রাতঃকালে নিদ্রাভঙ্গ হইতে চাহে না। কেবল যে থিয়েটার, যাত্রা গান শ্রবণ করিলেই এরূপ হয় তাহা নহে। পরন্তু যে কোন কারণেই হউক পূর্ব-রাত্রি জাগরণ করিলেই এরূপ অবস্থা ঘটয়া থাকে এবং শরীর খারাপ হয়। এজন্য পূর্ব-রাত্রি জাগরণ কদাচ উচিত নহে। রাত্রি নয় বা দশ ঘটীকার সময় শয্যা গ্রহণ করিয়া অতি প্রত্যুষে (ব্রাহ্ম-মুহুর্তে) শয্যা ত্যাগ করা উচিত। যেরূপ পূর্ব রাত্রি জাগরণ করিলে শরীর এবং আয়ু নষ্ট হয় সেইরূপ সূর্যোদয়ের পর নিদ্রিত থাকিলে আয়ু এবং স্বাস্থ্য নষ্ট হয়। ইহা স্বাস্থ্যনীতির কথা;

যদি ইহার অন্যথা হয় তাহা হইলে, অরুচি, অগ্নি-নাশ, পীনশ, কাস, কফ লিপ্তভাব, গাত্রভার, অঙ্গ-মর্দ, তন্দ্রা, শোথ জ্বর, স্রোতরোধ, স্মৃতিনাশ, ইন্দ্রিয়গণের সামর্থ্যহীনতা প্রভৃতি উপদ্রব উপস্থিত হইতে পারে। কত আর নাম করিব। রাত্রির নিয়মিত পরিমাণ সুনিদ্রা স্বাস্থ্য সংরক্ষণের পক্ষে বিশেষ সহায়ক। এই ত অসময়ে এবং অতিশয় নিদ্রার ফল! সেইজন্য শরীর সুস্থ থাকিতে এ সকল বিষয় লক্ষ্য করিতে হয়।

এইবার দিবা নিদ্রার কথা আলোচনা করা যাউক। সাত্তা হইলেও সুস্থের পক্ষে দিবানিদ্রা একেবারে বর্জনীয়। গ্রীষ্মকালে দিবানিদ্রা সেবন করিলে শরীর বিশেষ কোন খারাপ হয় না। কাল-ধর্ম্মানুসারে গ্রীষ্মকালে লোকের শরীর রুক্ষ হয় এবং শরীরে বায়ু সঞ্চিত হইয়া থাকে। নিদ্রা সেবন করিলেই শরীরে শ্লেষ্মা বৃদ্ধি হইয়া থাকে। এজন্য গ্রীষ্মকালে দিবা নিদ্রা সেবন করিলে শরীরের রুক্ষতা প্রশমিত এবং বায়ুর অনুলোম হইয়া থাকে। গ্রীষ্মকালে রাত্রির অত্যন্ত অন্ততা ঘটয়া থাকে ও রাত্রে নিদ্রাও ভাল হয় না, এজন্যও গ্রীষ্মকালে দিবা নিদ্রা প্রশস্ত। কিন্তু এক গ্রীষ্মকাল ব্যতীত অন্য কোন ঋতুতে ভুলক্রমেও দিবাভাগে নিদ্রা সেবন করা উচিত নহে। তাহাতে সঙ্কণ নষ্ট হইয়া থাকে। কেবল যে সঙ্কণ নষ্ট হয় বলিয়া সুস্থের দিবাভাগে নিদ্রা সেবন নিষিদ্ধ তাহা নহে পল্লস্ত শরীর ও মনের অনিষ্টসাধিত হইয়া থাকে।

এমন কতকগুলি ব্যাধি আছে, যে সকল ব্যাধিতে যে কোন কালেই হউক দিবানিদ্রার ব্যবস্থা করিতে হয়। সেই সকল ব্যাধিতে দিবা নিদ্রা সেবিত হইলে দ্রুত সাম্য হইয়া রোগীর

বলবৃদ্ধি করিয়া থাকে এবং রোগারোগের সহায়তা করে। অজীর্ণ রোগগ্রস্ত ব্যক্তিগণকে দিবানিদ্রার ব্যবস্থা অবশ্য দিতে হয় আমরা দেখিয়াছি, অতিসার ও শূলরোগগ্রস্ত ব্যক্তি যদি নিদ্রা সেবন করেন, তাহা হইলে ভেদ ও শূল কমিয়া যায়। হিকাগ্রস্ত ব্যক্তির পক্ষে দিবা নিদ্রা উত্তম ব্যবস্থা। নিদ্রিত হইলে হিকার কষ্ট হইতে কিছু সময়ের জন্য নিষ্কৃতিলাভ করা যায়। উন্মাদ লোকদিগকে বেশী পরিমাণ নিদ্রার ব্যবস্থা করা উচিত। ক্ষীণ এবং ক্তরোগে দিবানিদ্রা সুপথ্য। ঐহারা শোকাক্ত, ভয়ে ক্লান্ত এবং দিবানিদ্রায় অভ্যস্ত তাঁহারা যে কোন কালেই হউক দিবানিদ্রা সেবন করিতে পারেন। ইহা শাস্ত্রীয় কথা। ঐহাদের দিবাভাগে নিদ্রা সেবন করা অভ্যাস, তাঁহাদের দিবানিদ্রা ত্যাগ করা উচিত। দিবাভাগে কর্ম্ম এবং রাত্রিতে নিদ্রা সেবন করা সুস্থের কর্তব্য। তাহাতে পরমায়ু বৃদ্ধি প্রাপ্ত হইয়া থাকে। দুর্বল, বৃদ্ধ এবং বালক অনায়াসে দিবানিদ্রা সেবন করিতে পারেন। ঐহারা রাত্রি জাগরণ ও যানারোহণে ক্লিষ্ট এবং আহত তাঁহারাও দিবা নিদ্রা সেবন করিবেন। এই সকল ব্যক্তি দিবানিদ্রা সেবন করিবেন কিন্তু কাহাদের পক্ষে দিবানিদ্রা একেবারে নিষিদ্ধ তাহাও দেখা উচিত। ঐহারা আত্মহত্যা করিবার অভিপ্রায়ে বা অন্য কোন কারণে বিষ-ভক্ষণ

করেন, তাঁহাদের কি দিবা কি রাত্রি, নিদ্রা যাইতে একেবারেই দেওয়া উচিত নহে। ঐহাদের শরীর শ্লেষ্মাপ্রধান এবং শ্লেষ্মারোগগ্রস্ত তাঁহাদের দিবা-ভাগে নিদ্রা সেবন একেবারে বর্জনীয়। মেদস্রী ও মেহ সেবা-পরায়ণ ব্যক্তিদের ও দিবানিদ্রা সেবন অশুচিত।

এ প্রবন্ধে নিদ্রা সম্বন্ধে প্রায় সকল কথাই সংক্ষেপে আলোচিত হইল। সর্বাপেক্ষা বড় কথা কি জানেন? আহাৰ, নিদ্রা প্রভৃতি যদি পরিমিত রূপে ব্যবহার করা যায়, তাহা হইলে মানুষ দীর্ঘ-জীবন লাভ করিয়া সুস্থ শরীরে সংসারে অনেক সংকল্পানুষ্ঠান করিয়া জীবন ধন্য করিয়া যাইতে পারেন। গার্হস্থ গীতির অনুশাসন শুমন;—

“মিতাহার মিতনিদ্রো মিতবাঙ মিতমৈথুনঃ।

স্বচ্ছো নত্রঃ স্তচিদক্ষো যুক্তঃ স্তাঃ সর্বশ্রমুঃ” ॥

অর্থাৎ পরিমিত পরিমাণে আহাৰ, নিদ্রা, বাক্য ও মৈথুন এই সকলের ব্যবহার করিবে। বিনয়ী, শুচি, দক্ষ, শুদ্ধ স্বভাব ও আলস্যহীন হইয়া সকল কার্যে যুক্ত থাকিবে। শুনিলেন ত গার্হস্থনীতির অনুশাসন! এই অনুশাসন মানিয়া চলিলেই মানব সুস্থ শরীর লাভ করিয়া বহু ব্যাধি ক্লেশ হইতে নিষ্কৃতিলাভ করিতে পারে এবং মানসিক স্বাস্থ্য কদাচ ক্ষুণ্ণ হয় না।

রক্তহীনতা এবং তাহার প্রতিকার

রক্তহীনতায় এ যাবৎ লৌহ ঘটিত ঔষধ (আয়রন) ব্যবহার করা হইতেছে। নানা প্রকার পরীক্ষা এবং বহু গবেষণা ও অনুসন্ধানের পর দেখা যাইতেছে যে লৌহ ঘটিত ঔষধ সহজে হজম হয় না। অধিকন্তু অজীর্ণ সৃষ্টি করে। খ্যাতনামা চিকিৎসক-গণ পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছেন যে রক্ত কণিকা হইতে প্রস্তুত হিমোজেনের সহিত রক্তদোষনাশক ও রক্ত পরিকারক ঔষধ মিশাইয়া রোগীকে দিলে অতি সহর রোগীর দেহে নূতন রক্তকণিকা গঠিত হয় এবং সঙ্গে সঙ্গে রক্তহীনতা ও আনুসঙ্গিক দুর্বলতা ও অগ্নাশ্র উপসর্গ দূর হইয়া যায়। সচ্চ রক্তকণিকা হইতে প্রস্তুত সিরাপ হিমোজেন নানা প্রকার রক্ত পরিকারক ঔষধের সঙ্গে মিশাইয়া দেওয়াতে হিমোজেন ও হিমোজেনের বিভিন্ন কম্পাউণ্ডগুলি অবস্থান্তরে ব্যবস্থা করিয়া রক্তহীনতায় ও দুর্বলতায় বিশেষ ফল পাওয়া যাইতেছে।

সিরাপ হিমোজেন রক্তহীনতায় সর্বোত্তম ঔষধ।

দীর্ঘকাল রোগ ভোগের পর রক্তহীনতা দুর্বলতা, এবং অগ্নাশ্র জটিল উপসর্গ দূর করিবার জন্য বহু গবেষণা ও পরীক্ষার ফলে সচ্চ রক্তকণিকা হইতে সিরাপ হিমোজেন প্রস্তুত হইয়াছে। হাঁস-পাতালে রোগীদিগকে ব্যবহার করাইয়া এবং পরে তাহাদের রক্ত পরীক্ষা করিয়া দেখা গিয়াছে যে অগ্নাশ্র ঔষধ অপেক্ষা ইহা দ্বারা সহর অধিক পরিমাণে রক্ত গঠিত হয়।

রেডিও হিমোজেন উইথ ভিটামিন কম্পাউণ্ড।

রক্তহীনতা ও তৎসহ স্নায়বিক দৌর্বল্য, শরীরের স্বাভাবিক পরিপুষ্টির অভাব জনিত ক্ষীণতা, পুরাতন ফুস্ফুসের পীড়া, খাণ্ডাতাব জনিত দুর্বলতা

ও কাজে অক্ষমতা, ক্লান্তি, সর্বজনীন অবসাদ প্রভৃতি উপসর্গে ইহা অমোঘ ঔষধ।

সিরাপ হিমোজেন উইথ নরম্যাল সিরাম।

রক্তহীনতার সহিত অজীর্ণ অগ্নমান্দ্য বর্তমান থাকিলে, বিশেষতঃ যক্ষ্মা প্রভৃতি ক্ষয় প্রবণ ধাতুতে ইহা সমধিক উপযোগী।

সিরাপ হিমোজেন উইথ ফস্ফো লেসিথিন।

স্নায়বিক দুর্বলতা, অবসাদ, ইন্দ্রিয়ের শিথিলতা হিষ্টিরিয়া প্রভৃতি উপসর্গসহ রক্তহীনতা বর্তমান থাকিলে এই ঔষধ অত্যন্ত ফলদায়ক।

কুইনো হিমোজেন কুইনাইন কম্পাউণ্ড।

(কুইনাইন আরসেনিক নক্লভমিকা, এমোন ক্লোরাইড সিনেমিক এলডিহাইড হিমোগ্লোবিন ইত্যাদি)

ম্যামেরিয়া প্রীহা বকুং সংক্রান্ত জ্বর ও তত্ত্বজনিত রক্তহীনতা ও দুর্বলতায় অমোঘ ঔষধ।

সিরাপ হিমোজেন-উইথ

হাইপোক্সফাইটস কম্পাউণ্ড।

কুইনাইন হাইপোক্স	ট্রীকনি হাইপোএস্
ক্যালসিয়াম ,	পটাসিয়াম্ ,,
আয়রন ,,	ম্যাঙ্গানিজ ,,

হাঁপানি, পুরাতন সর্দি কাশি ইত্যাদি, যক্ষ্মা এবং যাবতীয় ফুস্ফুস সংক্রান্ত পীড়া সহ রক্তহীনতা বর্তমান থাকিলে ইহা অতিশয় হিতকারী। অন্তর্নিহিত ম্যালেরিয়া জীবাসু নষ্ট করিতে ইহা অদ্বিতীয়। এই ঔষধ ম্যালেরিয়া জনিত রক্তহীনতা দূর করিতে ও ম্যালেরিয়ার পর নূতন রক্ত গঠনে বিশেষ সাহায্য করে এবং পুনরায় ঐ রোগ দ্বারা আক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা থাকে না।

হিমো-স্ফাঁ প্যারিলা হিমোজেন উইথ

হিমো-মণ্ট্‌।

গোল্ট (স্ফাঁ) ও আয়ো ডাইজ্‌ড্‌ স্ফাঁরস্ফাঁপারিলা ।

(হিমোজেন উইথ মণ্ট্‌ একষ্ট্রাক্ট)

উশদংশ (সিকিলিস) স্ফাঁয়র বিকার, রক্তদুষ্টি
বাত ইত্যাদি সহ রক্তহীনতায় ইহার তুল্য ঔষধ
নাই ।

সিরাপ হিমোজেনের সহিত মণ্ট্‌ একষ্ট্রাক্ট
মিশ্রিত হওয়ায় এই ঔষধটি স্ফাঁপাচ্য ইহয়া
রক্তহীনতার আশ্চর্য্য ফলদান করে ।

সিরাপ হিমোজেন উইথ লিভার একষ্ট্রাক্ট ।

ম্যারো-হিমোজেন্‌ ।

বহু গবেষণার ফলে, মিনিট্‌ ও মার্ক্‌ প্রভৃতি
খ্যাতনামা বিজ্ঞানবিদ লিভার একষ্ট্রাক্ট নামক
রক্তহীনতার আশ্চর্য্য মহৌষধ আবিষ্কার করিয়াছেন
ঐ লিভার একষ্ট্রাক্ট সিরাপ হিমোজেনের সহিত
মিশ্রিত থাকায় এই ঔষধটি সর্বপ্রকার রক্তশূণ্যতাই
আশ্চর্য্য ফলদায়ক ।

(হিমোজেনে উইথ বোন ম্যারো স্প্রীন
একষ্ট্রাক্ট মণ্ট্‌ ইত্যাদি)

রক্তশূণ্যতায় মজ্জা (bone marrow) ও
স্প্রীন একষ্ট্রাক্ট হিমোজেন অত্যশ্চর্য্য
উপকারী ।

THE
BENGAL
IMMUNITY
Co. Ltd.

(Estd. 1919)

The Premier-Organisation in
India for the manufacture
of Sera. Vaccines and
Injection Products.

Laboratory fitted with up to-
date apparatus.

টেলিগ্রাম; 'INJECTULE'

বেঙ্গল ইমিউনিটি কোং
লিমিটেড

স্থাপিত—১৯১৯।

ভারতে সর্বপ্রথম ও সর্বশ্রেষ্ঠ

সিরাপ Serum). ভ্যাক্সিন্‌ (Vaccine)

—এবং নানাবিধ—

ইন্জেক্সনের (Injection) ঔষধ

প্রস্তুত কারক ।

মূল্য তালিকা ও অস্ত্র বিবরণের জন্য নিয় ঠিকানায় পত্র লিখুন :—
১৫৩নং শ্রীমতলা স্ট্রীট, কলিকাতা ।



ভারতবর্ষই চিকিৎসা শাস্ত্রের আদি উৎপত্তি স্থান

আমরা এখন এক নবযুগের মধ্যে বাস করিতেছি—এই নবযুগে আমাদের জাতীয়ভাব জাগরিত হইতেছে। পরমুখাপেক্ষিকতা ও দাসস্থলভ মনোভাব পরিত্যাগ করিয়া আমরা বিজয়ী পাশ্চাত্যদেশ সমূহের মোহ কাটাইবার চেষ্টা করিতেছি। যাহা কিছু প্রতীচ্য তাহাই ভাল এ মোহ কাটিয়া গিয়াছে। আমাদের মহান পূর্ব-পুরুষগণ যে সত্যের প্রতি কখন সন্দেহ করেন নাই, সেই সত্য এক্ষণে আমরা উপলব্ধি করিয়াছি—সে সত্য এই যে যে রূপ সূর্যালোক প্রাচ্যদেশ সমূহেই প্রথমে দৃষ্ট হয়, সেইরূপ পৃথিবীর অপর দেশসমূহ যখন ঘোর তমসায় আচ্ছন্ন ছিল, তখন এই এশিয়াতেই প্রথমে জ্ঞানালোক বিকশিত হইয়া পৃথিবীময় বিকীর্ণ হয়। সেই প্রাগৈতিহাসিক যুগে সভ্যতার মেরুজ্যোতি কেবল প্রাচ্যদেশ সমূহেই দেখিয়াছিল।

এই জাতীয়ভাব জাগরণের ফলে এক্ষণে আমরা বুঝিতে পারিয়াছি যে পুরাকালে এই ভারতেই চিকিৎসাশাস্ত্রের প্রথম জন্ম হয়; তখন পশ্চিম পূর্বের উপর প্রভু করিত না; পূর্ববর্ষই বহুপরিমাণে পশ্চিমকে আয়ত্ত করিয়াছিল। বেদের সহিত এই শাস্ত্র সংশ্লিষ্ট বলিয়া লোকের বিশ্বাস ছিল এই চিকিৎসাশাস্ত্ররূপী বেদের উপর মানুষের জীবন মরণ নির্ভর করিত। সেই বেদের নামই চিকিৎসা শাস্ত্র। আমাদের পূর্বপুরুষগণ জীবনটা যে সুন্দর ভাবে কাটান উচিত তাহা হৃদয়ঙ্গম করিয়াছিলেন এবং দৈহিক স্বাস্থ্য ও শক্তি যে সুন্দরভাবে জীবন বাপনের জগ্য আবশ্যক সে কথাও তাঁহাদের বুঝিতে বাকি ছিলনা। প্রাচীনকালের হিন্দুগণ যে কেবল আধ্যাত্মিক ভাবেই বিভোর থাকিতেন, দেহের প্রতি দৃষ্টি রাখিতেন না, একথা সর্বৈব মিথ্যা। “সুন্দর অছিল যাহা, আমাদেরই ছিল তাহা—দেহ

ছাড়া আত্মা কোথা বসতি করিবে বল।” সেইজন্মই আমাদের পূর্বপুরুষগণ যে বিজ্ঞানের চর্চাধারা দেহকে সুস্থ ও রক্ষা করিতে পারা যায়, তাহার বিশেষভাবে আলোচনা করিয়াছিলেন। বহু শত্রু তোণাকে গোপনে নষ্ট করিবার জন্ম চেষ্টা করিতেছে, তাহাদের হস্ত হইতে পরিত্রাণ পাইবার জন্ম তাঁহারা যথারীতি চিকিৎসাশাস্ত্রের আলোচনা করিয়াছিলেন। ভারতবর্ষের মাটি এই চিকিৎসা শাস্ত্র আলোচনার অনুকূল বলিয়া এখানে অতি প্রাচীন কালে এই শাস্ত্রের এত উন্নতি সাধিত হইয়াছিল। এখানে এই শাস্ত্র বৃক্ষফলে ফুলে শোভিত হইরা অনেক শ্রান্ত ও ব্যাধিগ্রস্তের আশাস্বল হইয়াছিল। আমাদের দুর্ভাগ্যক্রমে এক্ষণে এই মহান মহীরুহ শুষ্ক হইয়াছে; ইহার রসে এক্ষণে বহু বিদেশীয় বৃক্ষ পুষ্ট হইয়া দিন দিন বৃদ্ধি পাইতেছে।

প্রাচীন ভারতের আয়ুর্বেদ শাস্ত্র একপ্রকার অভ্রাস্ত বলিলেও চলে। ইহার সিদ্ধান্ত বিজ্ঞান সম্মত ও ইহার ঔষধাবলী ও উপায় বর্ণনা সহজ বোধ্য ও অত্যন্ত ফলপ্রদ। পাশ্চাত্যদেশের চিকিৎসাশাস্ত্র সম্বন্ধীয় আধুনিক আবিষ্কারসমূহ, ultra violet ray সমূহের আবিষ্কার ও উপকারিতা ঋষিকল্প প্রাচীন ভারতবর্ষীয় চিকিৎসক গণের অবিদিত ছিল না। ত্রিকালজ্ঞ ঋষিগণ আধুনিক আবিষ্কার সমূহের বহুপূর্ব হইতেই এসকল অবগত ছিলেন এবং মানবজাতির স্বাস্থ্য, সুখ ও প্রাণ রক্ষার জন্ম তাঁহাদের সমস্ত শক্তি নিয়োগ করিয়াছিলেন। মানব যাহাতে দীর্ঘজীবী হয় সে জন্ম তাঁহারা চেষ্টার ক্রটি করেন নাই।

“আরোগ্যম্ ভাস্করাদিচ্ছেৎ”—ভারতেরই

বাক্য। এই বাক্য যে যুগে দৃঢ় বিশ্বাসের সহিত কথিত হইয়াছিল, যে যুগে ইউরোপীয় সভ্যতার শৈশবাবস্থা এবং আমেরিকার অবিকার স্বপ্নের অগোচর ছিল। হোনিওগ্যাথী চিকিৎসার জন্মদাতা হানিমানের আবির্ভাবের বহুশতাব্দী পূর্বে ভারতবাসিগণ ‘বিষম্ বিষমোষধম্’ এই মহাবাক্যের সত্য উপলব্ধি করিয়া তাহার প্রচার করিয়াছিলেন। ইহা আয়ুর্বেদভক্তের আবেগময়ী ভাষা নহে; ইহা সঙ্গল সত্যকথা। অবিশ্বাসী অঙ্কুরপ ভাবিতে পারে, কিন্তু ইহা নিশ্চল সত্য। এবাক্যের অনুকূলে এত প্রমাণ আছে যে তাহা অগ্রাহ করিবার উপায় নাই এবং এ বিষয়ে একজন বিখ্যাত অভিজ্ঞের মত বিশেষ উল্লেখ যোগ্য। তিনি বলিয়াছেন যে আধুনিক পাশ্চাত্য চিকিৎসাশাস্ত্রের তুলনায় আয়ুর্বেদোক্ত চিকিৎসা প্রণালী অনেক শ্রেষ্ঠ।

আয়ুর্বেদশাস্ত্রের অবনতির মূলে একাধিক কারণ বর্তমান আছে। একটীর এখানে উল্লেখ করা যাইতে পারে। অনভিজ্ঞ ও অশিক্ষিত চিকিৎসকগণ এই শাস্ত্রকে অবনত করিয়াছেন। বিজ্ঞানের অগ্গাণ্ড শাখার জায়, এই আয়ুর্বেদ শাস্ত্রে অনেক অনধিকারী প্রবেশ লাভ করিয়া প্রবঞ্চক উপদেষ্টারূপে বিরাজ করিতেছেন। তাঁহারা তাঁহাদের জ্ঞানের অতিরিক্ত বিজ্ঞা ও শিক্ষার দোহাই দিয়া বা ভাল করিয়া কার্য চালাইয়া থাকেন এবং চিকিৎসাস্ত্রে যে সব অভিনব আবিষ্কার ও উন্নতি হইয়াছে সে সম্বন্ধে আলোচনা করিতে অস্বীকার করেন ও তাঁহাদের মস্তিষ্কে ইতিপূর্বে সে সন্মত পুরাতন ও জীর্ণ জ্ঞানকে স্থান দিয়াছেন তাহাই অভ্রাস্ত বলিয়া মনে করিয়া থাকেন। এই অগ্গাণ্ড ধারণা বহুপূর্বে নষ্ট হওয়া উচিত ছিল—এক্ষণে

এ সমস্ত ধারণা পরিত্যাগ করা অতি আবশ্যক হইয়াছে। নিশা প্রায় অবসান হইয়াছে; উজ্জ্বল উষা পূর্ব গগণে দেখা দিয়াছে—এখন মনের অন্ধকার নাশ করিবার সময় উপস্থিত। এস অভিজ্ঞ ও জ্ঞানী চিকিৎসকগণ, একবার নিজস্ব রক্ষা করিবার জন্ত চেষ্টা কর; হিন্দুর চিকিৎসাশাস্ত্র রক্ষা কর। অনভিজ্ঞ ও অনধিকারীর হস্ত হইতে অমূল্য আয়ুর্বেদশাস্ত্রকে রক্ষা কর। অশিক্ষিত চিকিৎসক যেন চোরের হায়ে আয়ুর্বেদভাস্ত্রে প্রবেশ লাভ না করে। এ শাস্ত্র অতুলনীয়, ইহার অপেক্ষা সম্ভাষণজনক চিকিৎসাপ্রণালী কোথায় পাইবে? প্রকৃত ও অকৃত্রিম ঔষধ সমূহ প্রস্তুত করা সাধ্যাত্তম ও বিশেষ ব্যয় সাধ্য নহে। কিন্তু এই অমূল্য শাস্ত্রের পৃষ্ঠ পোষাক কই? ঔষধি জ্ঞানভিজ্ঞ কবিরাজ কোথায় যিনি আয়ুর্বেদোক্ত

গাছগাছড়ার গুণ অবগত আছেন? দেশবাসীর জীবন রক্ষার জন্ত কে সাবধানতার ও সাধুতার সহিত ঔষধাদি প্রস্তুত করিবে? যে উৎসাহ লইয়া লোকে স্বদেশজাত শিল্প ও বিজ্ঞান রক্ষা করিতে অগ্রসর হয়, সে উৎসাহই বা কোথায়।

আজ দেশবাসী প্রভূত রাজনৈতিক অধিকার লাভের জন্ত ব্যস্ত হইয়াছেন; স্বদেশজাত শিল্পাদি রক্ষার জন্ত বদ্ধ পরিকর হইয়াছেন। ইহা দেখিয়াই আজ আমরা আয়ুর্বেদশাস্ত্রে স্থপণ্ডিত চিকিৎসক গণের সাহায্য শাস্ত্রোক্ত প্রকৃত ও অকৃত্রিম ঔষধাবলী প্রস্তুত করণে পথ প্রদর্শকরূপে উপস্থিত হইলাম। আশা করি আমার দেশবাসিগণ ধনী হউন বা দরিদ্রই হউন, আমাদের পৃষ্ঠপোষক হইয়া আমাদেরকে এই শুভ ও দেশের কার্যে উৎসাহ দান করিবেন।

মনে রাখিবেন—

এই বৎসর বাঙ্গলাদেশের অনেক স্থানে কলেরার
বহু লোক মারা যাইতেছে। কিন্তু একটু চেষ্টা
করিলেই এই রোগ হইতে নিষ্কাত
পাওয়া যায়।

পুরী ।

শ্রীসঙ্ক্য ঘোষাল ।

উড়িষ্যাদেশের প্রধান তীর্থ পুরী বা শ্রীক্ষেত্র ।
সহরটি বঙ্গোপসাগরের উপকূলে অবস্থিত । প্রাচীন
কালে পুরী অতি প্রসিদ্ধ স্থান ছিল । এখানকার
রাজা ক্ষত্রিয়বংশধর ।

কালাপাহাড়ের অত্যাচারে পুরীর অনেক
মন্দির ধ্বংস হইয়াছিল । ইহা ঐতিহাসিক ঘটনা ।
পুরীর প্রধান মন্দির জগন্নাথ দেবের । জগন্নাথ,
বলরাম ও সুভদ্রার কাষ্ঠনির্মিত মূর্তি এই মন্দিরে
প্রতিষ্ঠিত আছে । কথিত আছে যে, পূর্বের মূর্তি
তিনটি পূর্ণাবয়ব ছিল । কালপাহাড় তাহাদের
হাত কাটিয়া ‘তু’টো করিয়া দিয়াছেন ।

পুরীর মন্দির উৎকল শিল্পের একটি প্রধান
নিদর্শন । মন্দিরটি প্রকাণ্ড । সম্মুখে অশোক
প্রতিষ্ঠিত গরুড় স্তম্ভ । মন্দিরের প্রাচীরগাত্রে
নানা দেবদেবীর ও পুরাণ বর্ণিত আখ্যায়িকার
চিত্রাবলী খোদিত আছে । কিন্তু বেশীর ভাগ
ছবিই অশ্লীল—ইহাই উৎকল শিল্পের গ্লানি ।

মন্দিরের পশ্চাতে আনন্দবাজার । এখানে
ভাত ডাল ও তরকারী বিক্রয় হয় । তাহাকে
মহাপ্রসাদ বলে । এই মহাপ্রসাদে জাতিভেদ
নাই । জগন্নাথক্ষেত্রের বিশেষত্ব এই যে, এখানে
ভারতের গ্লানি প্রচলিত নাই । ইহা বৌদ্ধপ্রভাব
বলিয়া ঐতিহাসিকেরা সব্যস্ত করেন । জাতিভেদ
না থাকা ভালো—কিন্তু তাহা বলিয়া
আনন্দবাজারে যবিচ্ছারেরা ভাত ডাল বাকিয়া
তাহার উচ্ছিন্ন যে পাত্রমধ্যে নিক্ষেপ করে ইহা
অত্যন্ত জঘন্য ব্যাপার । স্বাস্থ্যের দিকে দেখিতে
গেলে ইহা একেবারে তুলিয়া দেওয়া উচিত ।

ধর্ম্মে হাত দেওয়া হইবে—সরকার বাহাদুর তদ্বিষয়ে
কোনো গা করেন না । কিন্তু সরকার বাহাদুরের
দৃষ্টি এদিকে নিক্ষিপ্ত হওয়া বিশেষ আবশ্যক—
কারণ, কুপ্রথা কখনো ধর্ম্মবীর হইতে পারে না,
আর ধর্ম্ম অপেক্ষা এ যুগে স্বাস্থ্য অধিক মূল্যবান
বলিয়া স্বীকৃত হইতেছে ।

রথের সময় পুরীতে খুব ভিড় হয় । হিন্দুর
ধারণা—রথে চ বামনং দৃষ্টা পুনর্জন্ম ন বিঘ্নতে ।
কাজেই অসংখ্য হিন্দুযাত্রী রথোৎসবের সময়
পুরীতে গমন করে । স্তবরাং সে সময় সকল
প্রকার রোগের প্রাদুর্ভাব হয় । জগন্নাথ দেবমন্দির
হইতে রথযাত্রা করিয়া কিয়দূরস্থিত “মাসীর
বাড়ীতে” অবস্থান করেন । আট দিনের দিন
সেখান হইতে তাঁহাকে ফিরাইয়া আনা হয়—
ইহাই উল্টা রথ ।

পুরী শ্রীচৈতন্যের শেষ লীলাক্ষেত্র । এইস্থানে
গৌরাঙ্গ “নীলাচলে” মিলাইয়াছিলেন । তিনি
ভাবলীলায় উন্মত্ত হইয়া সমুদ্রের দিকে যান ।
সমুদ্রের নীলবর্ণ ও অসীম কান্তি তাঁহাকে উদ্ভ্রান্ত
করিয়া দিল । তিনি ‘কৃষ্ণ কৃষ্ণ’ করিয়া সমুদ্রের
ভিতর নামিয়া গেলেন—উত্তালতরঙ্গ সকল তাঁহাকে
কোথায় লইয়া গেল কে জানে ?

পুরীতে একটি মঠ আছে স্বর্ণদ্বার হইতে সহরে
যাইবার পথে । সেই মঠটি বৈষ্ণবদের বড় প্রিয় ।
সেখানে শ্রীচৈতন্যপ্রভুর পদচিহ্ন আছে ও তাঁহার
ব্যবহৃত পাত্রকা প্রভৃতি দর্শককে দেখানো হয় ।
সহরের বাহিরে ও সহরের ভিতরআরও কতকগুলি
মঠ আছে । তাহাদের মধ্যে যবন হরিদাসের মঠ

প্রসিদ্ধ। কথিত আছে শ্রীচৈতন্যপ্রভুর প্রিয়তম মুসলমান শিষ্য হরিদাস এইখানে সিদ্ধিলাভ করিয়াছিলেন।

পুরীতে অনেক বায়ুপরিবর্তনের জন্ম যান। সেখানে অনেক ভালো ভালো হোটেল আছে। বাঙ্গালীদের জন্য যে সমস্ত হোটেল আছে তাহার মধ্যে ভিক্টোরিয়া ও প্যারাডাইজ হোটেলের নাম করা যাইতে পারে। দুইটা হোটেলই সমুদ্রতীরে অবস্থিত। এবং এই স্থানেই থাকিবার ও আহারের বিশেষ বন্দোবস্ত আছে। অগচ খরচ খুব বেশী নহে।

পুরীর সর্বাপেক্ষা সুন্দর স্থান সমুদ্রতীর। স্বর্গদ্বার হইতে চক্রতীর্থ পর্যন্ত প্রায় তিন মাইল জায়গায় সমুদ্রতীরে অনেক সুন্দর সুন্দর বাড়ী আছে। বায়ু পরিবর্তন কারীরা সেইসব বাড়ীতে থাকেন।

বিশাল সমুদ্রের উচ্ছল শোভা পুরীতে যাহারা যান তাঁহাদের সকলের মনোহরণ করে। যদিও পুরীর সমুদ্রবেলা “তমালতালী বনরাজি-লীলা” নহে তথাপি তাহার অসীমসৌন্দর্যে মন স্বর্গরাজ্যের দিকে উধাও হইয়া যায়। ধূধালি—যতদূর দৃষ্টি যায়, হরিদ্রাভ সৈকতভূমি আর তাহার কোলে চঞ্চল সাগর খেলা করিতেছে। সাগরের উদ্বেল

তরঙ্গভঙ্গ প্রাণের মধ্যে প্রতিঘাত করে মানুষের মন কল্পনাপ্রবণ হইয়া পড়ে। সমুদ্রের অসীম সৌন্দর্যের বর্ণনা এই ক্ষুদ্র প্রবন্ধে অসম্ভব।

পুরীতে সমুদ্র স্নান স্বাস্থ্যের পক্ষে বড় উপকারী ইহাতে প্রাণে ক্ষুধি আসে—দেহের প্রতি অঙ্গের চালনা হয়—লবণাক্ত জলের সংস্পর্শে দেহের গ্লানি দূর হয় ও চর্মরোগাদি আরোগ্য হয়।

সমুদ্রে সূর্যাস্ত ও সূর্যোদয় বড়ই কবিত্বময়। অনেক কবি তাহা দেখিয়া মুগ্ধ হইয়াছেন। ভোরের বেলা আকাশ রাঙা হইয়া উঠে—তাহার পর হঠাৎ সূর্য যেন সমুদ্রের গর্ভ হইতে লাফাইয়া উপরে আসে। সে এক সুন্দর দৃশ্য! সূর্যাস্তের পর অনেকক্ষণ ধরিয়া আকাশ রঙীন হইয়া থাকে আর সুন্দর বাতাস বহিতে থাকে। যত রাত্রি অধিক হয় ততই সমুদ্র উচ্ছল হইয়া উঠে। তাহার কল্লোল বহুদূর হইতে শ্রবণে প্রবেশ করে। পূর্ণিমা রাত্রে সমুদ্র তাণ্ডবলীলায় মাতিয়া উঠে, আবার অন্ধকার রজনীতে সমুদ্রের কালো জল জ্বল্ জ্বল্ করিয়া জ্বলিতে থাকে!

তাহার বর্ণনা কবির লিখনীতে সম্ভব। আমার গায় ক্ষুদ্র লেখিকার তাহা বর্ণনা করিতে যাওয়া ধৃষ্টতা ছাড়া আর কিছুই নহে।

‘ব্রহ্মচর্য্যই’ স্বাস্থ্য লাভের একমাত্র সুদৃঢ় সোপান।

শ্রীকানাই লাল গঙ্গোপাধ্যায় (সংস্কৃত আশ্রম)

দ্বিতীয় অংশ

ব্রহ্মচর্য্যের অনুকূল। মনের স্বৈর্য্য, চিত্তবৃত্তির নিরোধ ও প্রশান্ত্যভাব সহজে শরীরস্থ ওজঃ ধাতু ও বীৰ্য্যকে ইচ্ছামত স্থিতিশীল ও গতিশীল করিতে পারে।

দেহের মধ্যে চৈতন্যধারাই দেহীর সকল কার্য্য সম্পন্ন করে। চৈতন্য প্রভাবেই জীবদেহের জ্ঞে-
পিণ্ডে শ্বাস প্রশ্বাস ক্রিয়া নিয়ামত হয় এবং রক্ত-
নানাস্থানে সঞ্চালিত হইয়া দেহকে পুষ্ট করে।
অগ্নি মজ্জাদি অষ্ট ধাতুর প্রধান ধাতু শুক্র; এই
শুক্রই শরীরে তেজ মেধা স্মৃতি, ধৃতি ও কান্তি বৃদ্ধি
করে এবং তুষ্টি প্রদান করে ও সৃষ্টি রক্ষা করে।
শুক্রই প্রাণ, শুক্ররক্ষায় আত্মরক্ষা ও ব্রহ্মচর্য্যে
স্থিতিলাভ করা যায়। শুক্ররক্ষ্যে প্রাণনাশ, আত্মার
অবনতি ও সর্ববিধ ব্যাধির পরিব্যাপ্তি ঘটে।

এ কারণ শুক্ররক্ষায় ব্রহ্মচর্য্য পালনের সুবিধা
হয়। শুধু শুক্র রক্ষাই ব্রহ্মচর্য্য নহে বিস্তারে
আপন অস্তিত্ব হারাইতে না পারিলে, আপন সম্বা
ডুবাতে না পারিলে বিরাট বিশ্বের বিশ্বমোহনরূপ
দর্শন হয় না ও সেই রসময় পুরুষের রসোপলব্ধি হয়
না। চৈতন্য যতক্ষণ মস্তিষ্কের মধ্যে স্থায় কেন্দ্রস্থান
হইতে দেহের নিম্নদিকে গতিশীল থাকে, ততক্ষণ
প্রকৃতভাবে ব্রহ্মচর্য্য পরায়ণ হওয়া যায় না।
ততক্ষণ কামক্রোধাদি রিপূর তাড়না সহ করিতে

ও রোগ যন্ত্রণাদি ভোগ করিতে হয়। যদি কেহ
কোন কোশলে এই চৈতন্যধারার নিম্নাভিমুখী গতি
রোধ করিয়া ইহাকে উর্দ্ধগতি করিতে পারেন, তাহা
হইলে তাহার কামাদিরিপূর উত্তেজনা প্রশমিত হয়,
তিনি উর্দ্ধরেতা হইতে পারেন।

ইন্দ্রিয়গণের মধ্যে কামেন্দ্রিয় অতিশয় প্রবল।
মানুষকে উচ্ছৃঙ্খল করিতে, নিস্তেজ ও অবসন্ন
করিয়া তাহার হিতাহিত জ্ঞানলোপ করিতে ইহা
অদ্বিতীয়। এই কামকে অস্বাভাবিক উপায়ে ও
জোর করিয়া নিরোধ করিতে গিয়া অনেকে ইহার
বিষে চিরকাল জর্জরিত হইয়াছেন। অব্যর্থ
মহৌষধি ওষোণ ও Prescribe করিতে না
পারিলে এই কামসর্পের দংশন হইতে কাহারও
নিস্তার নাই।

ব্রহ্মচর্য্যই উদ্দেশ্য—ইন্দ্রিয় নিগ্রহ উদ্দেশ্য নহে
ভগবান ইন্দ্রিয় দিয়াছেন উচ্ছেদের জ্ঞান নহে,
আত্মোন্নতি বিধানের জ্ঞান। উদ্দেশ্য ভুলিয়া উপায়
সাধনের দিকে সবটা লক্ষ্য রাখিলে ও সকল
Energy নষ্ট করিলে, পথভ্রষ্ট হইতে হয়। মত্ত
রাবণের ন্যায় মত্ত ইন্দ্রিয়গণকে বারণ করিতে
যাওয়াই বিড়ম্বনা।

ওদিকে লক্ষ্য না রাখিয়া উচ্চতর উদারভাবে
নিমজ্জিত থাকার চেষ্টা করিলে অভ্যাস ও অনু-

শীলন দ্বারা মনের সবটা অংশই উচ্চ চিন্তায় ডুবিয়া থাকে; মনের স্বভাবই এই যে সে এক সময় একটা ভাব, একটা চিন্তা ছাড়া বহুভাব একত্রে জড়াইয়া Simultaneously কার্য্য করিতে পারে না। এই মনটাকে কোন কৌশলে যদি অভ্যাস যোগ দ্বারা উচ্চ জ্ঞান আলোচনায় উচ্চ চিন্তা ও কর্ম্ম সেবাত্রিতে, শ্রীতি ও প্রেম ভালবাসায়, সর্ব্ব মননিয়োগ করা যায় তবে ইন্দ্রিয়গণ শাস্ত্রভাব ধারণ করে।

যার সহিষ্ণুতা শক্তি খুব বেশী, যে অক্লান্ত কর্ম্মী বিপদে বীরের ন্যায় নির্ভীক, স্থির, শান্ত, সুখে দুঃখে অচঞ্চল বহুক্ষণ মনোনিবেশে পটু সেই তো সুস্থ, নইলে বাহিরের মাংসপেশী খুব দৃঢ় ও বলিষ্ঠ অথচ সামান্য বিপদে আপদে যে অধীর হইয়া পড়ে, প্রাণভয়ে যে সদাই ভীত, রিপূর তাড়নায় সদা অস্থির চরিত্রশক্তিহীন—সে আবার কোনকালে সুস্থ ?

বাহুবল অপেক্ষা মনের বল অনেক বড়। Soul force is the greatest force. আজ এই মনের বল আত্মিক বল হারিয়ে আমরা জগতে হীন কাপুরুষ দুর্বল হ'য়ে পড়েছি এর প্রধান কারণ ব্রহ্মচর্য্যত্রুচ্যুতি।

দেশের ভবিষ্যত আশাতরসার স্থল বালক-বালিকাগণ আজ হীনমতি, পথভ্রষ্ট, সং সজ্জবিহীন; কুসংসর্গে পড়িয়া কুভিক্ষা গুণ করিয়া কুপুস্তক পাঠ কুরুচিপূর্ণ অশ্লীল সাহিত্যরসে ডুবিয়া আত্মহত্যা করিতে বসিয়াছে। কুদৃশ্য দর্শনে কুকথা আলাপনে কুচিন্তার ধ্যানে তারা নিজেদের দেহমন বিকৃত করিতে বসিয়াছে। তাদের বাঁচাইবার, বলশালী ও সুস্থ করার উপায় এক ব্রহ্মচর্য্য ছাড়া আর কিছুই নাই। চাপাচুপি দিয়া ভাল ছেলেটা সাজিয়া

থাকার দিন আর নাই। মনের Soul Conscious regionএ যত ময়লা মাটি মলিনতা ঠেলিয়া রাখিলে তাহা ভবিষ্যতে একদিন সমস্ত অন্তর রাজ্যে বিপ্লব বাধাইবে। সুকুমার গতি পরিণাম দৃষ্টিহীন সন্তান সন্ততিগণকে ইন্দ্রিয় চাপলা ও দেহধ্বংসকারী দুস্প্রবৃত্তিগুলি হইতে রক্ষা করিতেই হইবে। তারা স্বভাবতঃই চঞ্চল অবাধ্য কোন নিষেধই মানে না। কোন অসৎ কাজের ও অভ্যাসের পরিণাম বুঝাইয়া দিলেও তারা কোঁতুহল বশে অগ্রেই সে কাজ করিয়া বসিবে কোনই নিষেধ মানিবে না। উপযুক্ত চালক ও আদর্শের সাহায্যে স্বকৌশলে ইহাদের প্রবৃত্তিগুলি সৎপথে ও সৎভাবে রাখিতে হইবে। খারাপ দিকটা তাদের সম্মুখে না ধরাই ভাল, তাতে অনেকস্থলে বিপদের আশঙ্কা আছে। মনে স্বকৃতি ও স্বভাব একবার স্থায়ী হইলে ইহা বর্ষের ন্যায় সতত তাহাদের রক্ষা করিবে। শিক্ষক ও অভিভাবকগণ তাহাদের পড়াশুনার দিকে সবটা নজর না দিয়া তাহাদের গতিবিধি স্বভাব চরিত্র temperamentএর দিকে লক্ষ্য রাখিবেন তাদের সকল movement with watchful eyes পর্য্যবেক্ষণ করিবেন। ক্ষণিকের মোহে, ক্ষণিকের ত্রুটি ও ভুলে যে পরিণামে কত বড় বিপর্য্যায় কত বড় সর্ব্বনাশ সাধিত হয় তাহা আমরা জামিনা বলিয়াই আজ আমাদের এই শোচনীয় দশা। পাপ ও ব্যাধি, দুর্বলতা ও বিকার কোন কীকে দেহ মন অধিকার করিয়া বসে তাহা আমাদের বোধের অগম্য। উপস্থিত কিছু হয় না বলিয়া অসৎকর্ম্ম আপাতঃ মধুর বলিয়া—আমরা আত্ম-সংযম হারা-হইয়া অনেক অকর্ম্ম করিয়া বসি যাহার ফল বহু-

কাল আমাদের ও আমাদের আত্মীয় পুত্রকলত্র ও বন্ধুবান্ধব দেশবাসীর ভোগ করিতে হয়।

ব্রহ্মচার্য আমাদের Simple diet Simple living—Simplicity শিক্ষা দেয়। সকল প্রকার বিলাসিতা বর্জন করিয়া কেমন করিয়া সদাশিব ভাবে জীবন যাপন করিতে হয়—তাহা ব্রহ্মচারী আমাদের শিক্ষা দেয়। Mixed diet, rich dished intoxicating articles—আমাদের বহু বাসনার সঞ্চার করিয়া বহুরকমে বিধ্বস্ত করে। অশুরের সৌন্দর্যের আমাদের যতই অভাব হইতেছে ততই বাহিরের সৌন্দর্য ভোগ-বিলাসের জন্য আমরা লালায়িত হইতেছি। বিলাস দ্রব্য অনেক সময় আমাদের স্বাস্থ্য ও কর্ম-শক্তিকে অবসন্ন করে। অর্থনীতি ও স্বাস্থ্যনীতি উভয় দিক বিবেচনা করিলে বর্তমান এই অন্ন সমস্যার দিনে নিতান্ত আবশ্যকীয় ও প্রয়োজনীয় বস্তু ছাড়া আড়ম্বর ও ব্যয়বৃদ্ধি করা ঠিক নয়। অর্থ দ্বারা আমার সখ ও খেয়াল চরিতার্থ হয়—তাহা দ্বারা কত লোকের কতভাবে উপকার করা যাইতে পারে ও কত গঠনমূলক কার্য (Constructive works) করা যাইতে পারে। এবিষয়ে একটু মনোযোগ ও সজবুদ্ধিভাবে কার্য করিবার ইচ্ছা জাগিলেই আমরা দেশের Economic Problem এর একটা Solution করিতে পারি।

“Idle Brain is the Devil’s Workshop” যত কুভাব কুচিন্তায় কুকর্মের উৎপত্তি নৈকর্য্য ও ও আলস্য আসে। ছুপচাপ বসিয়া না থাকিয়া একটা না একটা কাজ করা খুব ভাল। নির্জনে সঙ্গীহীন অবস্থায় থাকা খুব বিপজ্জনক। ইহাতে মস্তিষ্ক বিকৃতি ঘটে ও কর্মশক্তি লোপ পায়।

ভাব প্রবলতা উত্তেজনা ছাড়িয়া যেমন তেমন একটা কাজে লাগিয়া যাওয়া খুবই ভাল। ব্রহ্মচার্যে কর্মযোগ না থাকিলে তাহা আমাদের কুপ্রবৃত্তি হইতে রক্ষা করিতে পারে না।

Selection of proper food স্বাস্থ্য গঠনে বিশেষ সাহায্য করে। দেহীর পক্ষে Physical Mental Intellectual or Spiritual সব রকম food খাওয়াই আবশ্যক। আমরা যা খাই, যা ভাবি, যা করি আমরা তদনুরূপ হই। কর্ম চিন্তা ও খারজর বীজ আমাদের ভবিষ্যৎ দেহ-মন গঠিত করে। ব্রহ্মচারীর পক্ষে সাত্ত্বিক আহারই শ্রেষ্ঠ a animal diet এ animal power বাড়ে শরীরে উত্তেজনা ও ইন্দ্রিয়ের চাঞ্চল্য হয় কিন্তু টাটকা ফল মূল শাকশর্ষা দুগ্ধাদি আহারে Soul power বাড়ে ও System বৃথা excited হয় না। Permanent good effect যে আহারে হয় একটু রুচি ও প্রবৃত্তিকে সঞ্চেচ করিয়া সেই সং আহার গ্রহণ করা কি আমাদের কর্তব্য নয়? আহারে বিহারে সংযমী হয় না। অথচ দেহটা নিরোগ থাকবে এমন হয় না যাহা কল্যাণ কর তাহা আপাততঃ কষ্টকর হলেও অভ্যাস দ্বারা সুখকর হয়ে উঠে। of “রসনা স্তূতপ্ত বটে মিষ্ট রসে হয় উদরের পীড়া কিন্তু জনমে নিশ্চয়। রোগী তো কুপথ্য করিতে চাহিবেই কিন্তু চিকিৎসক ও আত্মীয়ের কর্তব্য তাহাকে কুপথ্য করিতে না দেওয়া। বর্তমানে কুভক্ষ্য ভক্ষণ দ্বারা আমাদের Brain Cells developed হইতেছে না। যত ডিপ্রেসিয়া, ডাইরিয়া ডায়েবেটিস বাড়িতেছে! বাহির থেকে আমরা যাকিছু আহরণ করি তাহাই আহার! এই দেহ যখন ভগবানের মন্দির

তখন অপবিত্র বস্তু ও ভাব দ্বারা এই শ্রীমন্দির কলুষিত করা কর্তব্য নহে। মানুষ অস্পৃশ্য নহে মানুষের মধ্যে কুভাবই অস্পৃশ্য!—অস্পৃশ্য বর্জ্জন বলিতে কুভাবই বর্জ্জনই বুঝি।

নারী নরকের দ্বার নহে—আমাদের কুভাব কুদৃষ্টিই নরক। রমণী প্রকৃতি। জননীর মানুষী মূর্তি চিহ্নযী প্রতিমা। প্রত্যেক কামিনীই এক একটা মাতৃমূর্তি এইরূপ ভাব্তে শিখ্তে হয়। কালের দোষে কুসংসর্গে কুচিন্তা ও কুশিক্ষার ফলে, কোথাও আমাদের অভিভাবকদের অনবধানতা, অজ্ঞতার জন্য আমরা কুবুদ্ধি কুদৃষ্টি কুলাচারহীন হইয়াও সমাজে বেশ ভদ্র বলিয়া পরিচিত। মাতৃ ভাব হৃদয়ে প্রতিষ্ঠিত হইলে কামিনীকে বাঘিনী জ্ঞানে বনে পলাইবার কোনই আবশ্যক নাই। ভয় করিয়া, বিদ্বেষ করিয়া, আসক্তি ও প্রলোভনের বস্তু হইতে পালাইয়া কি নিস্তার আছে? ইন্দ্রিয়-গণকে বৈরী না ভাবিয়া তাহাদের মৈত্রী করিলে আমাদের অনেক করণীয় তাহাদের দ্বারা নিষ্পন্ন হয়।

মৈত্রী প্রেম ও ভালবাসা দ্বারা বাহিরের ও অন্তরের রিপুকে বশ করা যায়।

যৌবন ধনসম্পত্তি ও প্রভূত্ব আমাদের অনিষ্ট করে না। অনিষ্ট করে একমাত্র অবिवেকতা

কোনটা সং, কোনটা অসং, কোনটা স্থায়ী কলাণ কোনটায় অস্থায়ী কলাণ, কোনটা আপাতঃ সুখের কিন্তু পরিণাম বিষময়, কোনটা বা আপাতদুঃখের কিন্তু পরিণাম মধুর, এই সব উপযুক্ত বিশেষজ্ঞ পুরুষের নিকট বেশ করে বুঝে জীবনের জয় যাত্রায় অগ্রসর হতে হয়। ভগবানের কৃপায় সব লাইনেই Expert ও ভাললোক আছেন।

নিত্য সাধুসঙ্গের মধ্যে যে অবস্থান করে তাহার পতনের সম্ভবনা কোথায়? আমাদের প্রার্থনা এই হয় যেন নিয়ত আমরা সংসঙ্গে থাকিতে পারি সংসঙ্গেই মূর্তিমান ব্রহ্মচর্য্য; সংসঙ্গীর অন্য ব্রহ্মচর্য্যের আবশ্যক নাই।

অন্তর ও বাহিরের সর্বপ্রকার বিরোধী ভাব দূর করিয়া অন্তঃপ্রকৃতি ও বহিঃপ্রকৃতিকে জগজ্জননী জগদ্ধাত্রীর লীলাময়ী দেখিয়া এবং মূল কারণের দিকে লক্ষ্য রাখিয়া স্ব ভাবে বা স্বাধীন ভাবে সুপ্রতিষ্ঠিত হওয়াই ব্রহ্মচর্য্যের লক্ষ্য।

ব্যক্তিগত ব্রহ্মচর্য্যে যেমন ব্যক্তির ব্যাপকতা বৃদ্ধি হয়, তেমনি সামাজিক ব্রহ্মচর্য্যে, সমাজ দেহ, সমাজ মন ও সমাজ আত্মার ব্যাপকতা বৃদ্ধি হইয়া মহামানবের মহামিলনের শ্রীক্ষেত্র রচনা করে ও সর্ব জীবকে ব্রহ্মসূত্রে গ্রথিত করে।

স্বাস্থ্য-সমিতি ।

(১নং ওয়ার্ড ।)

WARD NO. 1 HEALTH ASSOCIATION
WHAT WE DO FOR OUR WARD.
PREVENTIVE.

POSTER **LECTURE**
AND DOTS

HEALTH SURVEY

EXAMINATION
OF STUDENTS
HEALTH

ANTI-CHOLERA INJECTION
AND VACCINATION

CURATIVE.

DISPENSARY

EXTRAMURAL TREATMENT

ATTENDANCE
AND NURSING

WONT YOU JOIN OUR RANKS?
SAVE YOURSELVES SAVE YOUR NEIGHBOURS. NONE IS
SAFE UNTILL ALL ARE SAFE.

বাঙ্গালী ছাত্রমণ্ডলীর স্বাস্থ্য ও খাদ্য ।

রায় শ্রীচুণীলাল বসু বাহাদুর রসায়নাচার্য্য সি-আই-ই, আই-এস-ও, এম-বি, এফ-সি-এস
 (১নং ওয়ার্ড স্বাস্থ্য-সমিতির সভাপতি)।

রায় শ্রীচুণীলাল বসু বাহাদুর রসায়নাচার্য্য ভাবে দায়ী। বালকের শারীরিক, মানসিক ও
 সি-আই-ই, আই-এস-ও, এম-বি, এফ-সি-এস নৈতিক উন্নতি পরস্পর পরস্পরের সহিত
 (১নং ওয়ার্ড স্বাস্থ্য-সমিতির সভাপতি)। প্রতিবন্ধিতা না করিয়া যাহাতে স্বাধীনভাবে
 এই ক্ষুদ্র প্রবন্ধে বাঙ্গালী ছাত্রদিগের আহাৰ যথোচিত বিকাশলাভ করিতে পারে, তাহা
 সম্বন্ধে তাহাদিগের অভিভাবক ও শিক্ষকদিগের অভিভাবক ও শিক্ষক উভয়েরই সবিশেষ লক্ষ্য
 মনোযোগ আকর্ষণ করিঅছি। “ছেলে মানুষ রাখা অবশ্য কর্তব্য। যথোচিত পরিমাণ পুষ্টিকর
 করা”র জন্য অভিভাবক ও শিক্ষক উভয়েই তুল্য খাদ্যের অভাবে শরীর ও মন উভয়েই বিলুপ্ত

হইয়া পড়ে এবং ইহা সর্ববাদিসম্মত যে শারীরিক ও মানসিক দুর্বলতা সকলস্থলেই ব্যক্তিগত ও জাতিগত নৈতিক বলহীনতার একটি প্রধান কারণ।

আমাদের ছাত্রদিগের খাদ্যের মধ্যে পেশীগঠক (Muscle-forming) খাদ্যের অভাব বিশেষভাবে লক্ষিত হয়। মাছ, মাংস, ডিম, দুধ, দাল প্রভৃতি খাদ্যদ্রব্য পেশীগঠক খাদ্যের অন্তর্ভুক্ত। দুধের মধ্যে যে ছানা থাকে, তাহা মাছ মাংসের স্থায় পেশীগঠক খাদ্য। পেশীগঠক খাদ্যকে আমরা বাঙ্গালায় ‘ছানা-জাতীয় খাদ্য’ বলিব। ইহার ইংরাজী নাম প্রোটিন (Protein)। শ্বেতসার (Starch), চিনি, ঘৃত, তৈল চর্বি প্রভৃতি ভিন্ন জাতীয় অগাঢ় খাদ্য দ্রব্যের মধ্যে কোনটাই মাংসপেশী বা শারীরিক অগাঢ় উপাদান বা যন্ত্রাদির গঠনকার্যের সহায়তা করে না। শারীরিক গঠন ও পুষ্টির জগৎ যথোচিত পরিমাণ ছানা-জাতীয় এবং লবণ জাতীয় উপাদানের একান্ত আবশ্যিক।

ছাত্রজীবনের মধ্যেই (২৩।২৪ বৎসর) শরীরের গঠনকার্য সম্পন্ন হইয়া যায়। এই সময়ে ছাত্রদিগের দৈনিক খাদ্যে যদি যথোচিত পরিমাণ ছানা-জাতীয় উপাদানের (Protein) অভাব হয়, তাহা হইলে তাহাদিগের দেহ উপযুক্ত মাল-মসলার অভাবে পূর্ণভাবে গড়িয়া উঠিতে পারে না এবং সারাজীবন তাহারা সেই অসম্পূর্ণতার কুফল ভোগ করিতে বাধ্য হয়। দুর্বল পিতামাতার সম্ভানসমুত্তি দুর্বল ব্যতীত কখনই সবল হইতে পারে না, সুতরাং ছাত্রজীবনে পুষ্টিকর খাদ্যের অভাবে ভবিষ্যৎ বংশাবলীর দৈহিক বিকাশ ও শক্তিসামর্থ্য সম্বন্ধে মহা অনিষ্ট সংঘটিত হইয়া থাকে। সময় থাকিতে ইহার প্রতিকার সাধন অবশ্য কর্তব্য।

শরীরতত্ত্ববিদ পণ্ডিতগণ বহু পরীক্ষা দ্বারা স্থির করিয়াছেন যে একজন সুস্থ সবল সহজ পরিশ্রমী যুবাযুৱকের দৈনিক খাদ্যে অন্ততঃ ১১ ছটাক (৩ আউন্স বা ৯০ গ্রাম) নিরুজ্জল ছানা-জাতীয়, খাদ্য ১ ছটাক (২ আউন্স বা ৬০ গ্রাম) মাখম-জাতীয় এবং ১৭ ছটাক খেতসার বা শর্করা জাতীয় উপাদান থাকা একান্ত আবশ্যিক। এই পরিমাণ খাদ্য হইতে সে দিবসে ২৯০০ ক্যালরি (Calorie) পরিমাণ তাপ ও কার্য্য করিবার শক্তি সংগ্রহ করিতে সমর্থ হয়। ছানা-জাতীয় উপাদান যেমন শরীরের গঠন-কার্য্যের সহায়তা করে, সেইরূপ মাখম-জাতীয় খাদ্য (মাখম, ঘৃত, চর্বি ইত্যাদি) এবং শর্করা-জাতীয় খাদ্য (চাউল, ময়দা, চিনি, গুড় প্রভৃতি) শারীরিক তাপ ও শক্তি উৎপাদনের সহায়ক। আমাদের ছাত্রদিগের দৈনিক খাদ্যে এই রকম শর্করা-জাতীয় উপাদান অত্যন্ত অধিক পরিমাণে অবস্থিতি করিতে দেখা যায়, কিন্তু ছানা-জাতীয় ও মাখম-জাতীয় উপাদানের অভাব বিশেষ লক্ষিত হয়। অনুসন্ধান জানা গিয়াছে যে দুই একটা ব্যতীত আমাদের প্রায় সকল ছাত্রাবাসেই ছাত্রদিগের খাদ্যের যে ব্যবস্থা আছে, তাহাতে তাহারা কেহই এক ছটাকের অধিক ছানা-জাতীয় উপাদান দিবসে সংগ্রহ করিতে সমর্থ হয় না এবং ১ ছটাকেরও কম মাখম-জাতীয় উপাদান এই খাদ্য হইতে প্রাপ্ত হইয়া থাকে। যে সকল ছাত্র আপনারা মেস (Mess) করিয়া থাকে অথবা বাহাদের অভিভাবকেরা সামান্য অবস্থাপন্ন গৃহস্থ, তাহাদের খাদ্যে ইহা অপেক্ষাও কম পরিমাণ ছানা ও মাখম-জাতীয় উপাদান থাকে। অবস্থাবৈশিষ্ট্য হেতু তাহারা যথোচিত পরিমাণ মাছ, মাংস, দুধ ও ঘি সংগ্রহ

করিতে অসমর্থ হয়, সুতরাং কেবলমাত্র অধিক পরিমাণ ভাত খাইয়া উহা হইতেই তাহারা খাদ্যস্থিত অম্লান্ত সারপদার্থ সংগ্রহ করিবার চেষ্টা করে। ইহার ফলে তাহাদের দৈনিক খাদ্যে শর্করা-জাতীয় উপাদানের (Carbohydrates) পরিমাণ অত্যন্ত অধিক হইয়া পড়ে এবং আমাদের দৈনিক খাদ্যের মধ্যে ছানাজাতীয় ও মাখম জাতীয় উপাদানের সহিত শর্করা জাতীয় উপাদানের যে সামঞ্জস্য থাকা উচিত, তাহা মোটেই থাকে না। এরূপ অব্যবস্থিত খাদ্যকে ইংরাজীতে il-balanced diet কহে। ইহা স্বাস্থ্যরক্ষার অণুকুল নহে। খাদ্যের মধ্যে ছানাজাতীয় উপাদান কম থাকিলে মাংসপেশী স্তব্ধ হয় না এবং শরীর জীর্ণ ও দুর্বল হইয়া পড়ে। অধিক পরিশ্রম-জনিত কার্য্য করিবার শক্তি কমিয়া যায়, অধবসায়ের অভাব হয়, অল্প পরিশ্রমেই প্রান্তি ও ক্লান্তি জন্মে এবং কোন কার্য্যে যথোচিত উৎসাহ ও প্রবৃত্তি থাকে না। খাদ্যে যথোচিত পরিমাণ ছানাজাতীয় উপাদানের অভাব কিছুদিন ব্যাপিয়া, ঘটিলে আমাদের দেহমধ্যে সংক্রামক রোগ প্রতিরোধ করিবার যে স্বাভাবিক ক্ষমতা আছে, তাহা হ্রাস প্রাপ্ত হয়; ইহার ফলে আমরা সহজেই নানাবিধ সংক্রামক রোগে আক্রান্ত হইয়া পড়ি। বর্তমান-কালে এই সকল দৌর্বল্যের লক্ষণ আমাদের জাতির মধ্যে অধিকভাবে প্রকাশ পাইতে দেখা যাইতেছে। আমাদের ছাত্রমণ্ডলীর মধ্যে এখন যক্ষ্মা রোগের প্রাদুর্ভাব বেশী দেখা যাইতেছে। সম্যক পুষ্টিকর খাদ্যের অভাবই ইহার একটি প্রধান কারণ বলিয়া অনুমিত হয়। অপর সকল দিক হইতে খরচ বাঁচাইয়া, খাদ্য বাবদ কিছু বেশী ব্যয় করিয়া,

আমাদিগের ছাত্রদের দৈনিক খাদ্যে মাছ, মাংস ডিম, ডাউল ঘৃত ও দুধের পরিমাণ যাহাতে কিছু অধিক পরিমাণ থাকে, তদ্বিষয়ে আমি অভিব্যক্ত-দিগের মনোযোগ বিশেষভাবে আকর্ষণ করিতেছি।

ছানাজাতীয় উপাদান (Proteins) ব্যতীত আমাদিগের ছাত্রদিগের (কেবল ছাত্র নহে, বাঙালী মাত্রেরই) খাদ্যে বর্তমান সময়ে “এ (A)” জাতীয় ভাইটামিনের অভাব সবিশেষ পরিলক্ষিত হয়। দুধ, মাখম, ডিম, এবং সবুজ শাক শব্জির মধ্যে এই জাতীয় ভাইটামিন যথেষ্ট পরিমাণে অবস্থিত করে এবং আমাদের দৈনিক খাদ্যে এই জাতীয় খাদ্য সামগ্রারই যথেষ্ট অপ্রতুল ঘটিয়াছে। মহার্ষতা হেতু আমরা দুধ, মাখম, ঘৃত, ডিম্ব প্রভৃতি পুষ্টিকর খাদ্যদ্রব্য যথোচিত পরিমাণে সংগ্রহ করিতে সমর্থ হই না এবং সবুজ শাক শব্জিও অখাদ্য বলিয়া অবজ্ঞার সহিত পরিহার করিয়া থাকি। সুতরাং আমাদের খাদ্যে “এ”জাতীয় ভাইটামিনের পরিমাণ যে কম হইবে তাহার আর আশ্চর্য্য কি! খাদ্যের মধ্যে জাতীয় ভাইটামিনের পরিমাণ কম হইলে শারীরিক বৃদ্ধি স্থগিত হয় এবং সংক্রামক রোগ প্রতিরোধ করিবার স্বাভাবিক শক্তি কমিয়া যায়। আমাদের দেহ যে সকল ক্ষুদ্র ক্ষুদ্রকোষে (Cell) নিশ্চুত, “এ”জাতীয় ভাইটামিনের দ্বারা তাহাদিগের পুষ্টিসাধন হয়। শরীরের পুষ্টি ও বৃদ্ধির জন্য শিশু বালক ও যুবকদিগের খাদ্যে ইহার যথা পরিমাণ অবস্থিত থাকা একান্ত প্রয়োজনীয়।

আমাদিগের ছাত্রদিগের খাদ্যে প্রোটিন ও “এ” ভাইটামিনের পরিমাণ বৃদ্ধি করিতে হইলে মোটামুটি নিম্নলিখিত কয়েকটি উপায় অবলম্বন করা উচিত :—

(১) একবেল ভাতের পরিবর্তে বাঁটা ভাঙ্গান আটার রুটীর ব্যবস্থা।

(২) ধবধবে শাদা ময়দা ও কলে ছাঁটা চাউলের ব্যবহার পরিত্যজ্য। ফেন সমেত ভাতের ব্যবহার প্রশস্ত।

(৩) ‘ভাতে’, বড়ি বড়া, ধোঁকা প্রভৃতি নানা রকমে দাল কিছু বেশী পরিমাণে প্রত্যহ ব্যবহার করা।

(৪) খাচ্ছে মাছ, মাংস ডিম, ছানা বা দুধ প্রভৃতি যে কোন প্রাণিজ খাওয়ার পরিমাণ এবং মাখম বা ঘূতের পরিমাণ কিছু বৃদ্ধি করা।

কোন না কোন সবুজ শাকসবজি প্রত্যহ ব্যবহার করা। পালংশাক, বাঁধা কপি, বিলাতি বেগুন প্রভৃতি তরকারির মধ্যে যথেষ্ট পরিমাণ ‘এ’-ভাইটামিন থাকে। সাহেবদের মত কিছু শাকসবজি সেলাড (Salad) রূপে কাঁচা অবস্থায় ভক্ষণ করিলে যথেষ্ট ভাইটামিন সংগ্রহ করিবার সুবিধা হয়। কাঁচা বরবটী, কলাই সূটী, শশা, মুলা, পিঁয়াজ, পুদিনা প্রভৃতি তরকারি কাঁচা খাওয়া যাইতে পারে।

(৬) প্রত্যহ প্রাতে অল্পরিত ভিজা ছোলা বা মুগ, গুড় বা আদার সহিত খাইলে আমাদের খাচ্ছে প্রোটিন ও ভাইটামিনের অভাব কতক পরিমাণে দূর-হইয়া যায়।

কলিকাতা বিশ্ববিদ্যালয় হইতে ছাত্রদিগের স্বাস্থ্যোন্নতি বিধানের জন্ত কয়েক বৎসর পূর্বে একটি কমিটি গঠিত হইয়াছিল। কলিকাতার অনেক কলেজের ছাত্রদিগের স্বাস্থ্য যথারীতি পরীক্ষা করিয়া কমিটি এই সিদ্ধান্তে উপনীত হইয়াছেন যে আমাদের দেশের ছাত্রদিগের মধ্যে শতকরা প্রায় ৬৬ জন কোন না কোনরূপ সামান্য বা কঠিন ব্যাধি দ্বারা আক্রান্ত। কমিটি ছাত্রাবাস সমূহের খাওয়া দি পরীক্ষা করিয়া স্থির করিয়াছেন যে ছাত্রদিগের দৈনিক খাওয়ার মধ্যে (১) পুষ্তিকর দ্রব্যের পরিমাণের এবং (২) উহাদিগের সামঞ্জস্যের যথেষ্ট অভাব রহিয়াছে। সাধারণ ছাত্রদিগের আর্থিক অবস্থার উপর লক্ষ্য রাখিয়া তাহাদের জন্ত একটি দৈনিক খাওয়ার তালিকা প্রস্তুত করিবার ভার আমার

উপর অর্পিত হয়। আমি সকল বিষয়ের উপর দৃষ্টি রাখিয়া ছাত্রজীবনে দেহবৃদ্ধি, সহজ পরিশ্রম ও পরিমিত ব্যায়ামের উপযোগা যে খাওয়ার ব্যবস্থা প্রস্তুত করিয়া দিয়াছিলাম তাহার তালিকা নিম্নে প্রদর্শিত হইল। কমিটি এই তালিকা গ্রহণ করিয়া কলেজের অধ্যক্ষগণের নিকট ইহা প্রেরণ করিয়াছেন এবং যাহাতে বিভিন্ন ছাত্রাবাসে এই তালিকা-নির্দিষ্ট খাওয়া প্রচলিত হয়, তাহার চেষ্টা করিতেছেন। অবস্থা বিশেষে এবং সময়ে সময়ে তালিকা-নির্দিষ্ট খাওয়া-সমূহের মধ্যে যে রূপ পরিবর্তনের আবশ্যক, তাহা তালিকার নিম্নে মন্তব্য-অংশে নির্দেশ করা হইয়াছে। এই তালিকাভুক্ত খাওয়া প্রাতে, অপরাহ্নে ও সায়াহ্নে, তিনবারে যথাপরিমাণে ভাগ করিয়া ভক্ষণ করা কর্তব্য। আজকাল অনেক শিক্ষক ছাত্রাবাসে ছাত্রদিগের তহাবধানে নিযুক্ত থাকেন। যাহাতে ছাত্রাবাস-সমূহে তালিকা নির্দিষ্ট খাদ্যের ব্যবস্থা প্রচলিত হয়, তদ্বিষয়ে চেষ্টা করিতে আমি তাঁহাদিগকে সনির্বন্ধ অনুরোধ করিতেছি। যে সকল ছাত্র নিজ নিজ গৃহে বাস করে, তাহাদিগের অভিভাবকদিগের প্রতিও এবিষয়ে তীক্ষ্ণ দৃষ্টি রাখিয়া উপযুক্ত ব্যবস্থা করিতে অনুরোধ করিতেছি। আমার বিশ্বাস যে তালিকা-নির্দিষ্ট খাওয়ার নিয়মিত ব্যবহারে আমাদের দেশের ছাত্রগণ অল্পদিনের মধ্যেই যথেষ্ট পরিমাণ শারীরিক, মানসিক ও নৈতিক উন্নতি লাভ করিতে সমর্থ হইবে। সামান্য অবস্থার গৃহস্থগণ অগৃহস্থ হইতে খরচ বাঁচাইয়া পুত্রকন্যাগণের স্বাস্থ্য ও জাতির ভবিষ্যৎ মঙ্গলের প্রতিলক্ষ্য রাখিয়া খাওয়া হিসাবে কিছু বেশী খরচ করিলে তাঁহারা সরিশেষ লাভবান হইবেন।

একজন সুস্থ সবল সহজ পরিশ্রমী যুব পুরুষের দৈনিক খাওয়া তালিকা নিম্নে প্রদত্ত হইল। স্ত্রীলোকের খাওয়ার পরিমাণ পুরুষ অপেক্ষা ১/৩ গুণ কম। মোটা মুটি দেহের ওজনের প্রতি সেরে ৬ ছটাক খাওয়ার প্রয়োজন হয়। বয়স কম হইলে খাদ্যের পরিমাণ তদনুসারে কম হইবে। এই

পরিমাণ খাদ্য দিবসে গ্রহণ করিলে ইহা হইতে প্রায় 'শর্করা' জাতীয় উপাদান এবং ২৮০০ ক্যালরি পরিমাণ এন্ড্রোল (৯০গ্রাম্) ছানা জাতীয়, ২ আউন্স (৬০ গ্রাম্) তাম ও কার্য্যকরী শক্তি আহরণ করিতে পারা গ্রাম্) মাখনজাতীয়, ১৭ আউন্স (৪৭৫ গ্রাম্) যায়।

তালিকা

[২ আউন্স = ১ ছটাক ; ৮.৩৫ গ্রাম্ Gramme) = ১ আউন্স]

খাদ্যদ্রব্য	দৈনিক পরিমাণ ছানা জাতীয় (আংল)	উপাদান (গ্রাম্)	মাখনজাতীয় উপাদান (গ্রাম্)	শর্করা জাতীয় উপাদান (গ্রাম্)	কার্যকরী শক্তি (ক্যালরি)	
চাউল	৬	১২.৫	০.৭২	১৩২.০	৫৭৪
আটা (১), (৪)	১০	৩৬.০	৮.৭	২০১.০	১০০০
দাল	৩	১৮.০	২.৪	৪৬.০	২৭৬
মাছ (২)	৫	২০.০	১১.০	"	২৭৮
আলু	৬	০.৫	৩.০	৩৬.০	১৫০
অন্যান্য সবজি (৩)	৮	৩.০	...	২০.০	৮০
সুত	৪	...	১৪.৫	"	১১১
সরিষার তৈল	১	...	২৯.০	"	২২২
চিনি	১	২৭.৩	১০৯
ববণ	১	...	"	"	"
মসলা	যথা পরিমাণ
মোট	৪১.৫	৯০.০	৬৯.৩২	৪৬৮.৩	২৮০০	

মন্তব্য।—(১) চাউল অপেক্ষা আটার মধ্যে দ্বিগুণ পরিমাণ ছানা জাতীয় উপাদান এবং বেশী ভাইটামিন থাকে ; তজ্জগত ভারতের পরিবর্তে বাঁতা-ভাজন আটার রুটি একবেলা ব্যবহার করা কর্তব্য।

(২) বাঁহার নিরামিষাণী, তাঁহার মাছের পরিবর্তে প্রত্যহ আধসের দুধ অথবা আধ পোয়া ছানা এবং আধ পোয়া দধি ব্যবহার করিবেন। খাদ্য পরিবর্তনের জগত মাছের পরিবর্তে মাঝে মাঝে মাংস, ডিম বা দুধ ব্যবহার করা যাইতে পারে। সমপরিমাণ মাংস, আধসের দুধ বা দুইটা ডিম মাছের পরিবর্তে গ্রহণ করা কর্তব্য।

(৩) অন্য তরকারির মধ্যে সবুজ শাকসবজি যথেষ্ট পরিমাণে থাকা আবশ্যিক। প্রত্যহ প্রাতে অল্প রিত ছোলা বা মুগ, গুড় বা আদার সহিত গ্রহণ করা স্বাস্থ্যরক্ষার অনুকূল। কিছু কাঁচা তরকারি ও ফল প্রত্যহ ভক্ষণ করা উচিত।

(৪) কিছু আটার পরিবর্তে সূজির মোহনভোগ করিলে বৈকালে জলযোগের সুবিধা হইবে। আধ পোয়া ছানা অল্প গুড়ের সহিত বৈকালে জলযোগের জগত ব্যবহৃত হইতে পারে। কোনদিন বা মুড়ি, ছোলাভাজা এবং বুনা নারিকেল জলখাবারের জগত ব্যবহার করা যাইতে পারে। ইহার ভেজাল হইবার সম্ভাবনা নাই।

বিবিধ

সম্রাটের বক্তৃতা—আগামী ৮ই জুলাই তারিখে ইণ্ডিয়া হাউসে উদ্বোধনে সম্রাট পঞ্চম ভর্জ যে বক্তৃতা করিবেন, উহা বেতারে সর্বত্র প্রচারের ব্যবস্থা করা হইয়াছে বলিয়া জানা গিয়াছে।

প্রমিক সম্মেলনে ভারতবর্ষ—জেনিভা, ১৩ই জুন। ভারতবর্ষের খনি-মজুরদিগের প্রতিনিধি মিঃ কৃষ্ণচন্দ্র রায় চৌধুরী আন্তর্জাতিক প্রমিক সম্মেলনের কমিটির সদস্য নির্বাচিত হইয়াছেন। খনিমধ্যে শ্রমের সময় নির্দেশ করিবার বিষয় এই কমিটিতে স্থির হইবে।

পেশোয়ারে সাহায্য ভাণ্ডার—লাহোর, ১৪ই জুন। পণ্ডিত মদনমোহন মালব্য এক্ষণে মারীতে অবস্থান করিতেছেন। তিনি এখানে আরও কিছুকাল থাকিবেন।

সংবাদে প্রকাশ, মালব্যজী পেশোয়ারের দুঃস্থ লোকদিগের সাহায্যকল্পে প্রচুর অর্থ দান করিয়াছেন। তাঁহার প্রদত্ত অর্থ জাতিধর্মনির্কির্ষেবে বিতরিত হইবে।

পাঁজাব মহাবীর দলের শ্রীযুত শিবরাম দলপতির কর্তৃত্বে পেশোয়ারে একটি সাহায্য কমিটি গঠিত হইয়াছে।

বহু সাঁওতালের হিন্দুধর্মে দীক্ষা—রাজমহল, ১৩ই জুন। হিন্দু মিশন সাঁওতাল পরগণার কয়েক সহস্র সাঁওতালকে হিন্দুধর্মে দীক্ষিত করিয়াছেন। হিন্দুধর্মে দীক্ষিত হইবার পর তাহারা গো-মাংস ভোজন এবং মত্তপান ত্যাগ করিয়াছে। মিশন সহরের বহির্ভাগে খুব বড় একখণ্ড জমি ক্রয় করিয়াছেন। তাহারা সেই জমিতে আদিম-নিবাসীদিগের কৃত্ত একটি পাকা মন্দির প্রস্তুত করাইতেছেন। শ্রীযুত ভগবানচন্দ্র দাস এই আন্দোলনের প্রাণস্বরূপ।

ভারতীয় বৈমানিকের সম্মান—বৈমানিক শ্রীযুত চওলা, শ্রীযুত ইঞ্জিনিয়ার, শ্রীযুত মনোমোহন সিং এবং শ্রীযুত টাটার সম্মানার্থে ভারত ও

ব্রহ্মের এয়ারো ক্লাব ১৩ই জুলাই তারিখে এক ভোজনভার আয়োজন করিতেছেন সেই দিন তাঁহাদের স্বর্ণপদক ও উপহার দেওয়া হইবে। জঙ্গীলাট সভাপতির আসন গ্রহণে সম্মতি জ্ঞাপন করিয়াছেন।

নারীশিক্ষা সমিতি—কোন সদাশয় ভদ্রলোক নারীশিক্ষা সমিতির অন্তর্গত বিদ্যাসাগর বাণী-ভবন নামক হিন্দু বিধবা-শ্রমের শিক্ষার্থীদিগের আহার ও পরিচ্ছদের ব্যয় সম্বলানের জন্ত মাসিক ৩শত টাকা করিয়া দান করিতে প্রতিশ্রুতি দিয়া জুন মাসের টাকা পাঠাইয়া দিয়াছেন। নিজের নাম প্রকাশ হয়, ইহা তিনি ইচ্ছা করেন না।

পুরী-সেবা-সমিতি—পুরী-সেবাসমিতি পূর্ব-বৎসরের মত আগামী রথযাত্রার সময় যাত্রী ও অন্তান্ত সর্বসাধারণের সুবিধার জন্ত নিম্নলিখিত মতে স্বেচ্ছাবলম্ব করিয়াছেন :—

কোন যাত্রী বা অন্য কোন ব্যক্তি হারাইয়া গেলে কিম্বা নিজের বাগা ঘরে যাইতে রাস্তা না পাইলে সিংহ-দরজায় এয়ার মঠের চউতরার নিকট সমিতির আকসি পৌছিবামাত্র বেচ্ছানবকরা যথাসাধ্য সাহায্য করিবে ও কেহ কোন সংবাদ পাইতে ইচ্ছা করিলে তাহা বিধিযত পাইবেন।

লোকদিগকে দিশুদ্ধ খাবার জল যোগাইবে। রোগী ও দুঃস্থের সেবা করিবে অনাথ শব সংস্কার করিবে।

শৌক সংবাদ—সম্প্রতি লাহোরের ভূতপূর্ব প্রধান বিচার-পতি স্বর্গীয় স্ত্রীর প্রতুলচন্দ্র চট্টোপাধ্যায় মহাশয়ের সহধর্মিণী লেডী বসন্ত কুমারী চট্টোপাধ্যায় মহোদয়ার দেহাবসান ঘটয়াছে। লেডী চট্টোপাধ্যায় দেশের কল্যাণের জন্য বহু সংকল্পগ্রহণ করিয়া গিয়াছেন। লাহোর হাসপাতালে রোগী থাকিবার জন্য কয়েকটি বেড করিয়া দিয়াছেন। পুরীতে বিধবাদিগের জন্য একটি আশ্রম করিয়াছেন। স্বর্গগত স্বামীর স্মৃতি রক্ষার নিমিত্ত

পাঞ্জাব বিশ্ববিদ্যালয়ে একটি বিশেষ বৃত্তির ব্যবস্থা করিয়া দিয়াছেন। এইরূপ নানাবিধ দেশহিতকর কার্যে তিনি নিপুণ ছিলেন। তাঁহার দেহাবসানে আমরা বিশেষ দুঃখিত। তিনি আর কিছুদিন জীবিত থাকিলে দেশের অনেক কল্যাণ সাধিত হত। লাহোরের প্রসিদ্ধ উবিল তাঁহার জ্যেষ্ঠ পুত্র শ্রীযুক্ত সুশীলজী চট্টোপাধ্যায় ও অন্যান্য কুটুম্বপুত্রদের আমরা সহায়ত্ব জ্ঞানাইতেছি।

(১) পৃথিবীর মধ্যে বঙ্গদেশে হীরক প্রাপ্ত হওয়া যায়, তাহাদের ভিতর দক্ষিণ আফ্রিকা, ব্রাজিল ও ব্রহ্মদেশ বিশেষ উল্লেখযোগ্য। ব্রহ্মদেশের উত্তরে চুনি ও পান্না নামে (rubies) হীরক বহুপরিমাণে প্রাপ্ত হওয়া যায়। এককালে ভারতবর্ষের অন্তর্গত গোলকুণ্ডা নামক স্থানে প্রচুর পরিমাণে হিমালয় হীরকরাজি প্রাপ্ত হওয়া যাইত। গোলকুণ্ডার হীরকখনি এক্ষণে নিঃশেষিত হওয়ায় ভারতে আর উৎকৃষ্ট হীরক পাওয়া যায় না। কোহিনুর (অলোকের পর্বত) নামে বিখ্যাত হীরক পূর্বে পাঞ্জাব কেশরী রণজিৎ সিংহের সম্পত্তি ছিল। কথিত আছে রণজিৎ উহা ফোন আফগান রাজ্যের নিকট হইতে প্রাপ্ত হ'ন। অবশ্য রণজিৎ উহা বলে গ্রহণ করিয়াছিলেন। শিখযুদ্ধের অবসানে সন্ধির সর্তামুসারে উহা ইংরাজরাজ্যের হস্তগত হয়; এক্ষণে উহা সম্রাট পঞ্চমজর্জের মুকুটে শোভা পাইতেছে। শুনা যায় একজন বিখ্যাত পরিব্রাজক রণজিৎ সিংহকে উহার মূল্য কত জিজ্ঞাসা করিলে, রণজিৎ উত্তর করিয়াছিলেন, 'পাঁচ জুতি'।

(২) এবার ডাচি'র পৃথিবী বিখ্যাত ঘোড়দৌড়ের খেলার 'ব্লেনহিম' নামক অশ্ব প্রথমস্থান অধিকার

করিয়াছে। এই অশ্ব আগা খাঁ নামে একজন সম্ভ্রান্ত ও বিখ্যাত ভারতবর্ষীয় ধনকুবেরের সম্পত্তি। এই ঘোড়দৌড়ের পূর্বে অনেকেই Blenheim অভিসম্বার অন্যান্য অশ্বের সহিত প্রতিযোগিতা আরম্ভ করিয়া অগ্রগামী হয়। শেষ পর্যন্ত অন্য কোনও অশ্বই তাহাকে পশ্চাতে রাখিতে সক্ষম হয় নাই। wragg নামক একজন উদীয়মান অশ্বচালক তাহার এই বিজয় লাভ সহায়তা করে। যে সকল ভারতবাসী এক্ষণে লণ্ডনে আছেন তাহাদের সকলেই একজন ভারতবর্ষীয় অশ্বপতির এই বিজয়লাভে অতিশয় আনন্দিত হইয়াছেন। এ' অশ্ব মাত্র দুই মিনিট ৩৮½ সেকণ্ড অন্য সমস্ত অশ্বকে পরাভূত করিয়া অপ্রত্যাশিত বিজয় লাভে সমর্থ হয়।

(৩) ভারতের meteorological বিভাগের গণনা অনুসারে এই মণ্ডাহ হইতে বাঙ্গলায় বর্ষা আরম্ভ হইবার কথা পূর্বে হইতেই monsoon (মৌসুমীবায়ু) বঙ্গোপসাগরে প্রবলবেগে দেখা দিয়াছে। এই মৌসুমীবায়ু আরব উপসাগরে ও বঙ্গোপসাগরে প্রবলবেগে বহমান হইলে উত্তম বর্ষা স্ফুটত হয়। তবেই দেখা যাইতেছে যে মৌসুমী বায়ুর উপর ভারতের ফসল, বিশেষতঃ ধান্য জন্মান নির্ভর করে। বধে প্রসিদ্ধান্তে ইতি পূর্বেই প্রচুর বৃষ্টিপাত হইয়াছে। বাঙ্গলায়, বিশেষতঃ কলিকাতায় সম্প্রতি নভোমণ্ডলের ভাব দেখিয়া বোধ হয়, যে স্রবুষ্টি হইবার সম্ভাবনা। এ বৎসর এখনও পর্যন্ত পটলের বাতাস সন্তা আছে, যদি এ বৎসর স্রবুষ্টি হয়, তবে আগামী বৎসর দর আরও হ্রাস পাইবার সম্ভাবনা। ভগবানের কৃপা হইলে সবই সম্ভব হয়।

সম্পাদক ডাঃ শ্রীব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী, এম, বি।

কার্যালয়—১০১, কর্ণওয়ালিস স্ট্রীট, কলিকাতা।



কাল-আজর চিকিৎসায় “এ্যান্টিমনি” ঘটিত ঔষধগুলির

মধ্যে আধুনিক গবেষণা প্রসূত ঔষধ

NEO-STIBOSAN

693-B

(p-Aminophenylstibinic—acid Diethylamine)

কলিকাতা গ্রাণ্মদেশজ রোগ সমূহের চিকিৎসাগারে কাল-আজর বিভাগে
দ্বিবর্ষব্যাপী বহু গবেষণার ফলে ইহা নির্দ্ধারিত হইয়াছে যে—

নিও-স্টিবোসান—নির্দ্ধোষিতা হেতু অতিরিক্ত বেশী মাত্রায় প্রযোজ্য।

নিও-স্টিবোসান—বাজার চলন যে সমস্ত এ্যান্টিমনি ঘটিত ঔষধ আছে
তন্মধ্যে আশু ফলপ্রদ ও আরোগ্য সম্বন্ধে অধিক ক্রিয়াশালী।

নিও-স্টিবোসান—শিরার অভ্যন্তরে এবং মাংস পেশীর মধ্যে দেওয়া চলে।

ব্যবহার সম্বন্ধে মতামত—ডাঃ এল্ এন্ নেপিয়ার ৬১ জন রোগীর
চিকিৎসায় ফলাফল বিশ্লেষণ করিয়া এ্যান্টিমনি ঘটিত ঔষধ
সমূহের কাল-আজর চিকিৎসা সম্বন্ধে II No 693
(Von Heyden) বিশেষ ভাবে লিখিয়াছেন।

(Ind Journ. of Med. ১৯২৭ সালের জুলাই মাসের ১৮১ পৃষ্ঠা দ্রষ্টব্য)
কিরূপে বিক্রয় হয় :—

(ক) ১০টি এ্যাম্পুলযুক্ত বাক্স ০.০৫ গ্রাম।

” ” ” ০.১ ”

” ” ” ০.২ ”

” ” ” ০.৩ ”

(খ) উপরি (ক) লিখিত মাত্রায় এক একটা এ্যাম্পুল।

গ) হাসপাতাল এবং চিকিৎসা কেন্দ্র সমূহের জন্ম ১ গ্রাম, ২ গ্রাম ও
৩ গ্রাম মাত্র সম্বলিত এক একটা এ্যাম্পুল।

ব্যবহার বিধি ও অগ্ন্যগ্ন জ্ঞাতব্য বিষয় সম্বলিত পত্রিকা নিম্নলিখিত ঠিকানায়
প্রাপ্ত হওয়া যায় :—

Havero Trading Co. Ltd. Calcutta.

1 pharmaceutical Dept. “Bayer-Meister Lucius”

P. O. Box 2122, Calcutta.

স্বাস্থ্য, শিঙ্গি, রায়েব, পরিচালিত বেঙ্গল মিলিফার টি

হইতে বিশেষ ভাবে
প্রসংশিত।



জ্বরের অদ্বিতীয় ঔষধ
এজেন্ট লাইবার জন্য গণ লিখুন
বেঙ্গল এণ্ড কো
১০১ নং কর্নওয়ালিস স্ট্রীট কলিকাতা।

বড় বোতল ১৬ দাগ
৫০/০ চৌদ্দ আনা
ছোট বোতল ৮ দাগ
৥০ আট আনা।

ইনফুয়েঞ্জা ট্যাবলেট।
ইনফুয়েঞ্জা, সর্দি, মাথাধরা,
গাত্রবেদনা ইত্যাদির মহৌষধ
মূল্য প্রতি শিশি ১০/০ আনা।
ডাইজেস্টিব ট্যাবলেট।
ডিস্পেনসিয়া, অম্লশূল, পেট
কাঁপা, বদহজম ইত্যাদিতে
বিশেষ উপকারী।

নিউর্যালজিয়া বাম।
বাত, গাঁটে ব্যথা, মাথা
ধরা, ইত্যাদিতে মালিশ
করিতে হয়, আশ্চর্য ফলপ্রসূ
ঔষধ।

মূল্য প্রতি শিশি ৫০ আনা।
স্কেবি কিওর।

প্রতি কোটা ১/০ আনা।

খোসের মলম।

খোস পাঁচড়ার বহুপরীক্ষিত
ঔষধ।

একাজমা কিওর।

প্রতি কোটা ১/০ আনা।

কাউর ঘায়ের মলম।

দাদের মলম।

প্রতি কোটা ১০ আনা।

মূলভে সর্বপ্রকার ঔষধ পাইবার একমাত্র ঠিকানা

বেঙ্গল এণ্ড কো
শ্যামবাজার কলিকাতা

চাঁপানি ও কাসির
সুতীশ কবিরাজের
ভূবন বিখ্যাত
শ্রীসারি
 পরিচিত ও
 সর্ব স্থানে শুভ ফল প্রদ
 চিকিৎসক গণুলির
 প্রশংসিত
 ১ দাগ সেবনেই ছাঁপ কমে
 ১ দিনেই শত্ননার উপশম হয়
 প্রতি শিশি ১১০, ডজন ১৫০, গাগুল সতত
 সাহাপুর, বেহালাপোঃ ২৪ পরগণা
 ব্রাক:- ৫৯ রাজা নবরুক্ষের ষ্ট্রীট,
 শোভানাজার, কলিকাতা।

ডাঃ উমেশ চন্দ্র রায় এল, এম, এস মহাশয়ের

পাগলের মহোষধ ।

এস, সি, রায় এণ্ড কোং

৩৬নং ধর্ম্মতলা ষ্ট্রীট

১৬৭৩ কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা ।

টেলিগ্রাম—Dauphin, Calcutta.

৪. বৎসর যাবৎ আবিষ্কৃত চইয়া শত সহস্র
 হৃদ্যন্ত পাগল ও সর্ষপ্রকার বায়ুরোগগ্রস্ত রোগ
 আরোগ্য হইয়াছে। মুছাঁ, মৃগী, অনিদ্রা, হিষ্টিরিয়া
 অথবা স্নায়বিক হুর্লতা প্রভৃতি রোগে অব্যর্থ।
 পত্র লিখিলে ক্যাটলগ, বিনা মূল্যে পাঠান হয়।
 প্রতি শিশি পাঁচ টাকা।

“স্বাস্থ্যের” নিয়মাবলী ।

স্বাস্থ্যের অগ্রিম বার্ষিকমূল্য ডাকঘাণ্ডল সহ ২৮ টাকা।
 প্রত্যেক সংখ্যার মূল্য ১০ আনা। ফাস্তন হইতে মাঘ
 পূর্ণ এক বৎসরের মূল্য লওয়া হয়। কেহ বৎসরের মধ্যে
 গ্রাহক হইলে তাঁহাকে ফাস্তন হইতে কাগজ লইতে হয়।
 মূল্য সম্পাদকের নামে পাঠাইতে হয়।

অপ্রাপ্ত সংখ্যা। “স্বাস্থ্য” প্রতি বাংলা
 মাসের ১লা প্রকাশিত হয়। কোন মাসের কাগজ না পাইলে
 সেই মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে অপ্রাপ্ত সংবাদ ডাকঘরে
 খবর লইয়া ডাকবিভাগের উত্তর সহ আমাদের নিকট
 পৌছান আবশ্যক।

প্রদ্রোস্তর। রিপ্লাই কার্ড কিম্বা টিকিট না
 পাঠাইলে কোন চিঠির জবাব দেওয়া সম্ভব হয় না।

প্রশংসাদি। টিকিট বা টিকানা লেখা খাম দেওয়া
 থাকিলে অননোদিত রচনা কেরত দেওয়া হয়। রচনা
 কেন অননোদিত হইল, তৎসবন্ধে সম্পাদক কোন উত্তর
 দিতে অসমর্থ।

বিজ্ঞাপন। কোন মাসে বিজ্ঞান বন্ধ বা পরিবর্তন
 করিতে হইলে, তাহার পূর্ক মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে
 জানাইতে হয়।

অঙ্গীল বিজ্ঞাপন ছাপা হয় না। ব্লক ভাঙ্গিয়া গেলে
 তজ্জন্ত আমরা দায়ী নহি এবং বিজ্ঞাপন যখন বন্ধ করিবেন,
 ব্লক থাকিলে সঙ্গে সঙ্গে ফেরৎ লইবেন। নচেৎ হারাইয়া
 গেলে আমরা দায়ী নহি বিজ্ঞাপন মূল্য অগ্রিম দেয়

বিজ্ঞাপনের মাসিক মূল্য

পত্র লিখিলে বাঙ্গালা ও হিন্দি সংস্করণ স্বাস্থ্যের
 বিজ্ঞাপনের হার বানান হয়।

ব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী এম, বি,

(স্বাধিকারী)।

কার্যালয় ১০১ নং কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা

বটিক্রম পালের এডওয়ার্ডস টেনক স্যানিটাইজিং ম্যালেরিয়া স্পেসিফিক।

(ম্যালেরিয়া ও সর্ববিধ জ্বররোগের একমাত্র মহৌষধ)

অদ্যাবধি সর্ববিধ জ্বররোগের এমন আশু শান্তি
কারণক মহৌষধ আবিষ্কার হয় নাই।

মূল্য—বড় বোতল ১১০ টাকা, প্যাকিং ডাকমাণ্ডল ১২ ; ছোট বোতল ১২ টাকা।
প্যাকিং ডাকমাণ্ডল ৫০ আনা।

রেলওয়ে কিংবা পিয়ার-পার্কেলে লইলে খরচা অতি সুলভ হয়।

পত্র লিখিলে কমিশনের নিয়মাদিসম্বন্ধীয় অন্যান্য
জ্ঞাতব্য বিষয় অবগত হইবেন।

ভারতের রাজপ্রতিনিধি মহামাণ্ড বড়লাট বাহাদুর কর্তৃক পৃষ্ঠপোষিত—

বটিক্রম পাল এণ্ড কোং,

১ ও ৩ বনফিল্ডস লেন, কলিকাতা।

BENGALI TRANSLATORS' OFFICE
CALCUTTA
25 OCT 1930

HEALTH.

(Bengali)

আশ্বিন—September

৮ম বর্ষ



স্বাস্থ্য

প্রতি
সংখ্যা ৭০

বার্ষিক ২১

সূচী ।

বিষয়	পৃষ্ঠা	বিষয়	পৃষ্ঠা
১। পরিচরিতা	২২৫	৭। গোরক্ষ ও গোপালন	২৪৫
ডাঃ ব্রজেননাথ গাঙ্গুলী		৮। মাতৃমৃত্যু-পথে	২৪৭
২। দৈহিক শক্তির নূতন ধারণা	২২৯	শ্রীহরেন্দ্রনাথ সিংহ	
৩। পল্লী-স্বাস্থ্য	২৩৩	৯। শিখিবার কথা	২৪৮
কবিরাজ শ্রীসত্যচরণ সেন কবিরঞ্জন		অধ্যাপক শ্রীরমেশ শর্মা	
৪। রমনী ও সৌন্দর্য	২৩৬	১০। ম্যালেরিয়ার চিকিৎসা-প্রণালী	২৫০
৫। বাঙ্গালীর বাঁচিবার উপায়	২৩৮	শ্রর রোগানন্দ রস	
বৈষ্ণবরঞ্জন কবিরাজ শ্রীহনুভূষণ সেন আয়ুর্বিদশাস্ত্রী		১১। সন্তরনে বাঙ্গালী	২৫৫
৬। অজীর্ণতা	২৪২	শ্রীপ্রভাতচন্দ্র বসু	
শ্রীবিমলচন্দ্র রায়		১২। বিবিধ	২৫৬

সম্পাদক—ডাঃ শ্রীব্রজেননাথ গাঙ্গুলী, এম, বি ।

সহঃ সম্পাদক—শ্রীবিভূতি ভূষণ ঘোষাল, এম. এ, বি এল ।

কার্যালয়—১০১, কর্ণওয়ালিস স্ট্রীট, কলিকাতা ।

আচার্য প্রফুল্লচন্দ্র প্রতিষ্ঠিত

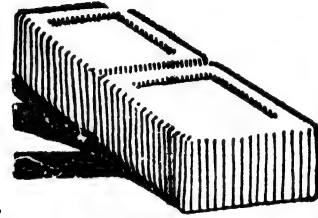
ভারতের বৃহত্তম সাবানের কারখানা

কলিকাতা সোপ ওয়ার্কসের

“নির্মলিন”

রেসম পশম সূতার কাপড়
কাঁচিতে দেশী ও বিলাতী
সকল প্রকার সাবান
তাপেক্ষা শ্রেষ্ঠ, অপ্রচ
মূল্য কম

সর্বত্র পাওয়া যায়।



E.P.S.

কারখানা-বালিগঞ্জ।

বাক্সালার শিল্প গৌরব

বঙ্গলক্ষ্মী কটন মিলের

উৎপন্ন যাবতীয় বস্ত্রের

প্রত্যেক ইঞ্চি সূতা নিজ কলে প্রস্তুত

ও

ইহার ধৃতি সাড়ী সর্বাপেক্ষা অধিক টেকসই

সুতরাং

বাক্তিমাত্রেই ইহার অধিক আদর করে। ইহাতে ঈর্ষান্বিত কতিপয় বস্ত্রব্যবসায়ী ইহার
বানু ছাপ ও নম্বর নকল করিতেছে।

দেশবাসিগণ,

সাবধান!

কাপড় খরিদকালে বঙ্গলক্ষ্মীর নাম, ছাপ ও নম্বর দেখিয়া লইবেন।

বিশ্বেশ্বর রস

দেশীয় গাছ গাছডায় প্রস্তুত বটিকা

এপর্যন্ত ম্যালেরিয়া জ্বরের এমন আশ্চর্য্য মহৌষধ আর কেহ বাহির করিতে পারেন নাই। প্রীহা ও লিভারের এমন মহৌষধ আর নাই।

চট্টগ্রামের ডেপুটি ম্যাজিস্ট্রেট ও ডেপুটি কালেক্টর পূজনীয় ত্রীমূল বাবু সতীজ্ঞমোহন ব্যানার্জি বলেন:—

অনুবাদ—“ আমার দুইটা সন্তান ক্রমাগত পাঁচ সপ্তাহ ও তিন সপ্তাহ ধরিয়া কষ্ট পাইতেছিল। অধিক পরিমাণে কুইনাইন ও এলো-প্যাথিক ঔষধ ব্যবহারে কোন ফল না হওয়ায় অবশেষে এই বিশ্বেশ্বর রস বটিকা ব্যবহারে নির্দোষ আরোগ্য হয়। প্রথম দিন সেবন করাতেই জ্বর বন্ধ হইয়াছিল। সেই অবধি এখনই আবশ্যক হয়, আমার নিজ পরিবারের ও আমার বন্ধু-বান্ধবের পরিবার মধ্যে এই ঔষধ ব্যবহার করিয়া আসিতেছি এবং অত্যশ্চর্য্য ফল পাইতেছি।” মূল্য ১ কোটা ১৮ টাকা। তিন কোটা ২৮০ ভিঃ পিঃ তে লইলে আরও ৮০ আনা বেশী লাগে।

ডাক্তার কুণ্ডএণ্ড চ্যাটার্জি (Febrona Ltd)

২৬৬, বহুবাজার স্ট্রীট, কলিকাতা।

কিং এণ্ড কোং

৮৩ নং হ্যারিসন রোড-৪৫, ওয়েলেসলি স্ট্রীট—
হোমিওপ্যাথিক ঔষধ ও পুস্তক বিক্রেতা।

সাম্প্রদায়িক ঔষধের মূল্য—

অরিষ্ট ৮/০ প্রতি ড্রাম ১ চটতে ১০ ক্রম! প্রতি ড্রাম ১৩ হইতে ৩০ ক্রম! প্রতি ড্রাম ২০০ ক্রম ১/ প্রতি ড্রাম।

সরল গ্রহ চিকিৎসা— গৃহস্থ ও লম্বণকারীর উপযোগী, কাপড়ে বাঁধান ৪৪০ পৃ: মূল্য ২/ টাকা ২য় সংস্করণ।

ইনফ্যান্টাইল মিভার—

ডাঃ ডি, এন রায়, এম, ডি, কৃত ইংরাজী পুস্তক—মূল্য ১৮১ পৃ: কাপড়ে বাঁধান মূল্য ৩০/ টাকা।

অজীর্ণ অম্লশূল ইত্যাদিতে

টাইকোনিট

ট্যানলেনট

ব্যবহার করিবেন

গৃহের ফের

সংসারে স্বস্থ শান্তি লাভের উপায়। ইহা এক খানি অদৃষ্ট পরীক্ষার চমকপ্রদ উপাখ্যান সম্বলিত গল্পের বই।

দৈবশক্তির উপর নির্ভর করিয়া কার্য্য করিলে মানুষ কি না করিতে পারে—তাৎপর্য্যই বিবরণ। যদি সংসারে শান্তি লাভ করিতে ইচ্ছা করেন এই পুস্তক গ্রহণ করুন, পত্র লিখিলেই বিয়ারিং পোষ্টে পাইবেন।

প্রাপ্তিস্থান :—সেবাইত—রামময় আশ্রম

শোঃ কুণ্ড। বৈজ্ঞান্যধাম, (এস, পি,)

আদ

গণেশ আর্ক সালসা

বাত, চর্মরোগ, দূষিত পারা ও বিষাক্ত কাউরের মহৌষধ।

সেবনে আরোগ্য না হইলে মূল্য ফেরৎ।

স্বস্থ অবস্থায় সেবন করিলে স্বাস্থ্যোন্নতি হয়।

২৪১, পটারী রোড, ইটালী, কলিকাতা।

মফঃবদে এজেন্ট আবশ্যক।



ডোয়ার্কিনের হারমোনিয়াম

সুরে ও স্বান্বিত্তে অদ্বিতীয়

এসরাজ, বীণা, বেহালা, গ্রামোফোন, প্রভৃতি সর্ববিধ বাজ্যন্ত্র

আমাদের নিকট সর্বাপেক্ষা সুবিধা দরে পাওয়া যায়। কোন যন্ত্র

আবশ্যক জানাইলে সচিৎ মূল্য তালিকা পাঠান হয়।

Dwarkan & Son

Singapore Musical
Supplies 1901

CALCUTTA.
8 Dalhousie Square East.

প্লাশমন

PLASMON

প্লাশমন

সহজে দ্রবনীয়, স্বাদহীন এই চূর্ণ, স্নায়ুশূলী, মস্তিষ্ক, অস্থি
ও পেশী পরিপুষ্ট করিবার পক্ষে সর্বোত্তম খাদ্য সামগ্রী।
গাভীভৃৎ ইহাতে প্রস্তুত এই স্বাভাবিক ছানা জাতীয়
“প্রোটিন” খাদ্যটি অত্যন্ত পুষ্টিকর, সহজ পাচ্য
এবং শরীরে সহজ সংশ্লিষ্ট হয়।

শিশু এবং রোগীর পক্ষে “প্লাশমন”
বিশেষ উপযোগী

ইহাতে এলবুমিন, ফস্ফেট লাইম, আয়রন (লৌহ),
সোডিয়াম, লাবণিক পদার্থের প্রাচুর্য্য হেতু “প্লাশমন”
আদর্শ খাদ্য।



PLASMON-ARROWROOT

প্লাশমন এরোরুট।

সাধারণতঃ বাজারে যে সমস্ত এরোরুট প্রচলিত আছে তদপেক্ষা প্লাশমন এরোরুট সহজ গুণে
শ্রেষ্ঠ। বিলাত, আমেরিকা, ফ্রান্স, জার্মানি ও ভারতবর্ষে সুবিখ্যাত চিকিৎসকগণ প্লাশমনের গুণে ও
উপকারিতা সম্বন্ধে নিশ্চিত হইয়া ব্যবহার করিতেছেন।

বন্দারোগে, পুষ্টিকর খাদ্যের অভাব ও বিকৃতি রোগে, পরিপাক বিকার ও পাকশয়ের দাবতীয় রোগেই “প্লাশমন”
সর্বোত্তম পথ্য।

শরীর পুষ্টিসাধনে “প্লাশমন” মাংস অপেক্ষা অনেকাংশে শ্রেষ্ঠ। উষ্ণদ্রব্য সহ “প্লাশমন” মাংস অপেক্ষা অনেকাংশে
শ্রেষ্ঠ। উষ্ণ দ্রব্য সহ “প্লাশমন” সেবনে অত্যন্তকষ্ট ফল পাওয়া যায়। ইহা অতি সহজেই প্রস্তুত করা যায় :—চুই
চামচ পরিমাণ “প্লাশমন” এক ছটাক জলে উত্তমরূপে মাড়িয়া মন্থন করিয়া লইবে, পরে দেড় পোয়া দুধে তাহা মিলাইয়া
অগ্নিতে চড়াইয়া রাখিবে। বলক উঠিলেই নামাইয়া লইবে এবং শীতল হইলে তাহা রোগীকে পান করিতে দিবে।

প্লাশমন—এরোরুট, বিস্কুট, কোকো, ওটস, চকোলেট, কর্ণফ্লাওয়ার এবং কর্ণপাউডার রোগীর পান উপযোগী এবং
কৃতি অনুযায়ী দেওয়া যায়।

সকল প্রসিদ্ধ ঔষধালয়ে প্রাপ্তব্য।

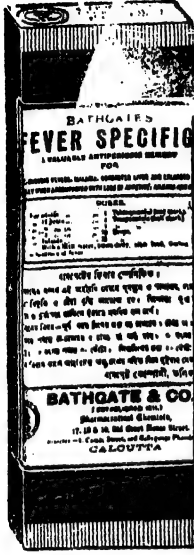
ম্যানুফ্যাকচারের প্রতিনিধি—

মিঃ এচ, ডি, নাগ

৭৫।১।১ নং হারিসন রোড, কলিকাতা।

বাদগেটের

ফিভার স্পেসিফিক ।



পালাঙ্কর নাশক এই মহৌষধি সেবনে ঘৃস্ঘৃসে ও পালাঙ্কর ম্যালেরিয়া, যকৃতের বিকৃতি ও প্লীহা বৃদ্ধি আরোগ্য হয়। বিশেষতঃ জ্বরা-রাহিতা, রক্তাশ্লতা ও দুর্বলতা থাকিলে ইহাতে সমধিক ফল দর্শে।

সেবনের নিয়ম—পূর্ণ-বয়স্কদিগের জন্ম বড় চামচের এক চামচ বা এক দাগ। ১২ বার বৎসর পর্যন্ত চা চামচের ১ চামচ বা অর্দ্ধ দাগ। ৬ ছয় বৎসর পর্যন্ত ১ এক চামচ ৩ তিন বৎসর পর্যন্ত ৩০ ত্রিশ ফোঁটা। শিশুদিগের জন্ম ২০ কুড়ি ফোঁটা। জ্বর বিরামকালে আহাৰাস্তে অল্প জলের সহিত দিবসে দুইবার সেবনীয়।

মাঝারি বোতল ২৪ দাগ ঔষধ দাম	২৫
ছোট " ১২ ঐ ঐ	১২

বাদগেট এণ্ড কোম্পানী,

কেমিস্ট্‌স্‌,

১৯ নং ওল্ড কোর্ট হাউস ষ্ট্রীট কলিকাতা।

Brand & CO. Ltd., London.

Invalid Food Specialists,

Awarded Gold Medal, Calcutta Exhibition

Brand's Essence of Chicken.

IMPORTANT.



When purchasing Brand's Essence of Chicken see that the label of each tin is overprinted in RED INK as follows: SPECIALLY MANUFACTURED for the INDIAN MARKET.

Brand's Products stocked by the leading Chemists & Provision Merchants throughout India.

PRICE LIST forwarded on application to **Mr. A. H. P. JENNINGS,** Indian Representative, Block F., Clive Buildings, CALCUTTA.

পি, ব্যানার্জির সর্পদংশনের মহৌষধ।

ট্রেড“লেন্সিয়ান” মার্ক।

ইহাতে সর্বপ্রকারের সর্পবিষ নিশ্চিত আরোগ্য হয়।

মূল্য ১৮ টাকা, ভিঃ পিতে ১১০ টাকা।

১২ শিশি ১০১০, ভিঃ পিতে ১১১০, ৫০ শিশি ৪০৮, ভিঃ পিতে ৪২৮ টাকা,

১০০ শিশি ৭৫৮, ভিঃ পিতে ৭৮৮, ১৪৪ শিশি ১০৮৮, ভিঃ পিতে ১১২৮ টাকা।

সমস্ত টাকা অগ্রিম পাঠাইলে ভিঃ পিঃ খরচ লাগে না।

ত্রীপরেশনাথ বন্দ্যোপাধ্যায়।

মিহিঝাম, ই, আই, আর ; (সংস্কৃত পরগণা)।

বরফ-জল ঠাণ্ডা
কিন্তু ক্ষণস্থায়ী!



কেশরঞ্জন-
বেশী ঠাণ্ডা করার দীর্ঘস্থায়ী।



কবিরাজ নগেন্দ্রনাথ সেন এণ্ড কোং লিঃ কলিকাতা

সর্বপ্রকার জলবিষের ঔষধাদির-
টিক-মিষ্টান্ন উৎসাহিত।

চুলগুলিকে শুষ্ক

কালো কর্তে হ'লে

নিত্য কেশরঞ্জন-তৈল ব্যবহার করুন।

মহিলাকুলের কেশ প্রসাধনের শ্রেষ্ঠ-উপাদান আমাদের
কেশরঞ্জন। নিত্য মাথায় মাথিলে চুল খুব ঘন
এবং কালো হয়, মাথা ঠাণ্ডা থাকে কেশরঞ্জনের মধুর
সুগন্ধ দীর্ঘকালব্যাপী ও চিত্তোন্মাদকারী।

বাসকারিষ্ট

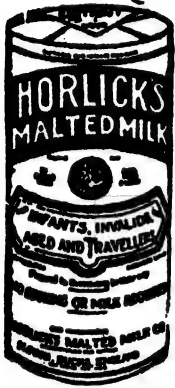
শীতের সময় সর্দি কাসি অনেকেরই লেগে থাকে।
এক শিশি বাসকারিষ্ট এই সময় ঘরে রাখিলে সর্দি
কাসি থেকে কোনরূপ কষ্ট পেতে হয় না। মূল্য প্রতি
শিশি এক টাকা। ডাক ব্যয় সাত আনা।

কবিরাজ নগেন্দ্রনাথ সেন এণ্ড কোং লিঃ
আব্দুল করিম উদ্দিন ঔষধালয়
১৮১১২ নং লোন্সার চিংপুর রোড, কলিকাতা

HORLICK'S MALTED MILK

অসুখ সারিবার সুখে

THE PACKAGE



হলিঙ্ক মিল্কে পুষ্টিকর, স্বাস্থ্যকর পরিষ্কার নবনীপূর্ণ
দ্রুত থাকে। তাহাতে উৎকৃষ্ট মল্ট বালি ও গমের গুঁড়া
দিয়া অধিক উপকারি করিয়া সুপথা ও সুপাচ্য করা
হয়। ইহা “ভাইটামিনে” পূর্ণ ও সহজে হজম হয় বলিয়া
রোগ আরোগ্যের পরে দুর্বল অবস্থায় ও পরিপাকশক্তি
দুর্বল থাকায় কালের উপযোগী খাদ্য। ম্যালেরিয়া ও
আমাশয় জ্বরের সময় ইহা মূল্যবান পথ্য ও নিজাহীনতায়
শুইবার আগে ঐষৎ উষ্ণ ব্যবহারে ঘুম আনে।

গরম বা ঠাণ্ডা জলে মীজ্র জোরে নাড়িলেই
মুহূর্তমধ্যে তৈয়ারী হয়।

যখন ব্যবস্থা দিবেন আসল ‘Horlicks’ লিখিতে ভুলিবেন না।

দোকানে ও বাজারে সর্বত্র চার সাইজে পাওয়া যায়।

Made in England

HORLICK'S MALTED MILK CO., LTD.,
SLOUGH BUCKS., ENGLAND

এস্পিরিনের জল টানিবার ক্ষমতা

১০২৪ মেডিকেল টাইমস পত্রে মে মাসে একজন প্রসিদ্ধ চিকিৎসক এস্পিরিনের জল টানিবার ক্ষমতার উপর উহার বেদনা নাশক ক্ষমতা নির্ভর করে তাহা বুঝাইয়া ছিলেন।

লেখক বহু প্রকারের এস্পিরিন ট্যাবলেটের বিষয় আলোচনা করিয়া বলেন।

“পাকস্থলীতে ৬ ঘণ্টার অধিক Genaspirin থাকিতে পারে, এবং ঐ সময়ে মাত্র ৪% জল জেনাস্পিরিন টানিতে পারে কিন্তু অত্যন্ত প্রকার এস্পিরিন কিন্তু ৬ ঘণ্টায় ৩৭০ ডিগ্রী তাপে ০, ২৫% হাইড্রোক্লোরিক এসিডে ১৫% হইতে ২০% জল টানিয়া নষ্ট হয়—

GENASPRIN

MARTIN & HARRIS Ltd.

Graham Buildings.

119 Parsi Bazar St.

Fort, Bombay.

Rowlette Building,

Prinsep St.,

Calcutta.

পুল্টিস দেওয়া, ফোস্কা পড়ানো কিম্বা ছেঁকা দেওয়ায় কাজে

Antiphlogistine
TRADE MARK

খুব ফলদায়ক—কিন্তু তাহা প্রয়োগ করিলে কোন জ্ঞান করে না।

“এন্টিফোক্সিজেন” একবার প্রয়োগ করিলে ১২ ইইতে ২৪ ঘণ্টা পর্যন্ত তাহার কাজ হয়। যেখানে শুষ্কবার সুযোগ নাই সেখানে ইহা বিশেষ বিবেচ্য।



অনুরোধ করিলে বিনা মূল্যে নমুনা ও পুস্তিকা পাঠানো হয়।

THE DENVER CHEMICAL MFG., Co., New York, N. Y.
Muller & Phipps (India) Ltd.
P. O. Box 773, Bombay.

নিউ পার্ল প্রেস

১৫৭-বি, ধর্মতলা স্ট্রীট, কলিকাতা।

সব রকমের ছাপার কাজ

সস্তায়

ঠিক সময়ে

নিখুঁতভাবে

করা হয়।

রঙের কাজ

অতি চমৎকার!

এখানে বুকও তৈরানী হয়।

একবার পরীক্ষা কোরে দেখুন!!!

পূজার বাজারে কয়েকটি পড়বার মতো বই।

“স্বাস্থ্য” সম্পাদক ডাঃ ব্রজেননাথ গাঙ্গুলী, এম, বি, প্রণীত

Shillong

(‘শিলঙ্’ সম্বন্ধে একমাত্র ইংরাজী বই—অনেক ছবি—চমৎকার ছাপা)

দাম ১৮

“স্বাস্থ্য” সহঃ সম্পাদক অধ্যাপক ত্রিবিভূতিভূষণ ঘোষাল এম, এ, বি, এল, প্রণীত

১। শিলঙ্ ... দাম ৮/০

শিলঙ্ সম্বন্ধে একমাত্র বাংলা বই

২। অরাক জলপান ... দাম ৮/০

পূজার সময় ছেলেমেয়েদের হাতে দেবার এর চেয়ে ভালো বই আর নেই।

হাসির কবিতা—সুন্দর ছাপা—পাতায় পাতায় ছবি।

৩। জাপানী উপকথা ... দাম ৮/০

ছেলেমেয়েদের বই। সুন্দর ছাপা—চমৎকার গল্প—ছবিতে ভরা।

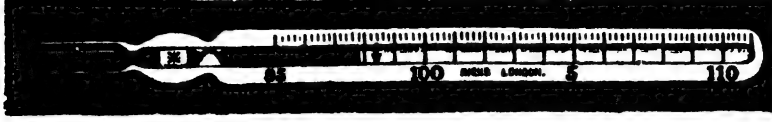
৪। কাকলী ... দাম ১৮

সুন্দর কবিতার বই। মাসিক পত্রিকাগুলি এ বইয়ের অনেক প্রশংসা করেছেন।

সকল বইয়ের দোকানেই পাওয়া যায়।

James Hicks.

8, 9, 10, HATON GARDEN, LONDON



প্রসিদ্ধ হিক্স্ থার্মোমিটারের প্রস্তুতকারক।

পৃথিবীর সর্বস্থানের স্বর্ণ পদক ও ডিমোয়া প্রাপ্ত—

থার্মোমিটারের উপর হিক্স্ থাকিলেই বিশ্বাসযোগ্য।

ভারতের সর্বত্র পাওয়া যায়।

যদি আপনাদের কিনিতে অসুবিধা হয়, আমরা সুবিধা দরে, পাইকারী হিসাবে কিনিয়া দিতে পারি।

সাম্রাণ! আমাদের থার্মোমিটার ভাল হইতেছে।

Special Representative;—A. H. Jennings

Sole Agents:—ALLEN & HONBURY'S Ltd.

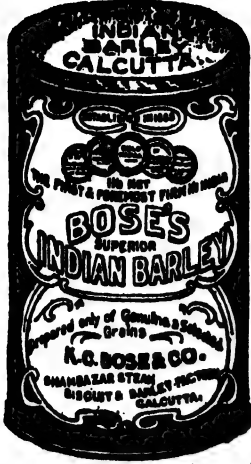
Block F, Clive Buildings, Calcutta.

পাইরেক্স

মালেরিয়া জ্বরের সুপরিচিত, সুবিধাত,
সুপরীক্ষিত অমোঘ ঔষধ

পাইরেক্স ভাল হইতেছে
ক্রয়কালে নাম দেখিয়া লইবেন।

বেঙ্গল কেমিক্যাল
কলিকাতা।



স্বাস্থ্যবানতা সংগ্রাহক দেশ—

যখন মাতিয়া উঠিতেছে তখন আপনারাও
বিদেশী বিক্ৰট ও বালি বর্জন করিয়া দেশ-
বিখ্যাত ডাঃ মহেন্দ্র নাথ সরকার, ডাঃ
প্রতাপ চন্দ্র মজুমদার, রায় বাহাদুর চুণীলাল
বসু প্রশংসিত স্বনামখ্যাত কে, সি, বসু এণ্ড

কোম্পানীর বিক্ৰট, কর্ণ ফ্লাওয়ার ও বালি ব্যবহার করিয়া দেশীয়
প্রতিষ্ঠানের উন্নতি ও নিজ স্বাস্থ্য রক্ষায় যত্নবান হউন।

K. C. Bose & Co.

2, Kalachand Sanyal Street,
Shambazar, Calcutta.

ডাক্তার সুন্দরীমোহন দাস প্রণীত

১। সরল খাত্তীশিক্ষা ও কুমার তত্ত্ব

৫ম সংস্করণ (পরিবর্দ্ধিত) ৮০টা চিত্র

খাত্তী, আয়ুর্বেদীয় ও হোমিওপ্যাথিক স্কুলের পাঠ্য মূল্য ২।০ মাত্র।

বিশেষ জরুরি :—বালিকা ব্যায়াম; রোগীর পথ্য শরীর স্থান; প্রভৃতি পরিচর্যা; প্রসঙ্গ ও উত্তর।

“ডাক্তারী ছাত্র, খাত্তী এবং স্বাস্থ্য প্রচারকদের পক্ষে অতি উৎকৃষ্ট পুস্তক”—ডাক্তার বেটী।

২। শিশুসমাজ প্রথম পাঠ্য মূল্য ১।০ মাত্র।

“প্রতিকৃতি ও ছবির সাহায্যে কিরূপে গ্রাম্য খাইদের শিক্ষা দেওয়া যাইতে পারে,

এই গ্রন্থে তাহার সঙ্কেত আছে।” ভারতবর্ষ।

মূল্য ১ টাকা

৩। স্বক্সা খাত্তী রোজ নামচা

“আমরা আগ্রহের সহিত পাঠ করিতাম এবং বন্ধুবর্গের মধ্যে বিশ্বস্ত বিষয় হইলে স্বক্সা ডাক্তারের মানস
খাত্তীর অপূর্ব রচনা ভঙ্গীর মুক্তকণ্ঠে প্রশংসা করিতাম।” স্বাস্থ্য সমাচার

প্রাপ্তিস্থান—৫৭নং রাজা দীনেন্দ্র ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

উক্যালিপটাস নিম্নলিখিত রোগাদি প্রাণনাশ প্রাপ্তি জনক হইতে রক্ষা পাইবার জন্য
 ম্যালেরিয়া, ডুবুরোগ, প্রাণনাশক যুক্ত বিষম ও বিষম জীবাণু সমূহ কাণ্ডপুত্রের অত্যন্ত নূতন অর্থ ওষধ
ইউক্যালিপটাস
 উক্যালিপটাসের সাওয়ায় ম্যালেরিয়া, ক্রমা, পাতপচা জলপানে প্রাণনাশক আক্রমণ হয়, অন্যথা "জরতক"
 নিম্নলিখিত মাংসাদি তিনটি একত্রে অতিবিলম্বিত হইবে। প্রঃ ভারত কেমিক্যাল ওয়ার্কস লিমিঃ কোম্পানি, কলি
 ব্যাংক - ন্যাশন্যাল কেমিক্যাল এজেন্সি, পোঃ মাথাভাঙ্গা, কুচবিহার।



ARISTOCHIN



স্বাদহীন কুইনিন।

ইহাতে শতকরা ৯৬ ভাগ কুইনিন আছে।
সর্বপ্রকার জ্বরে বিশেষ কার্যকরী, হৃৎ-
কাশ ও সর্দিতে আশু ফলপ্রদ।

সাম্রাণ! সম্ভার অসুস্থকরণে ভুলিবেন না।

এরিস্টোচিনই কেবলমাত্র নির্ভর যোগ্য।

"HAVERO TRADING CO., Ltd."

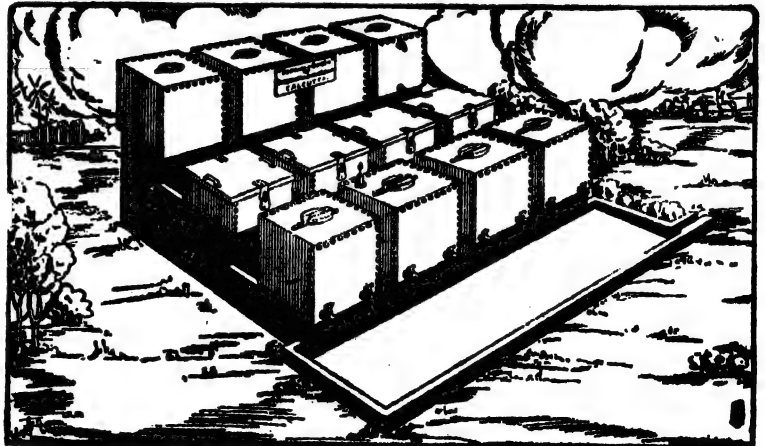
Pharma. Dept. Bayer Meister Lucius
15 Clive Street, Calcutta.

স্কুল, কারখানা, চা-বাগিচা ও ছোট ছোট গ্রামে বিশুদ্ধ পানীয় জল
সরবরাহ করিবার আধুনিকতম শ্রেষ্ঠ উপায়।

HYGIENIC RURAL FILTER

স্থলাভে ছোট ছোট গ্রামেও জলের কল স্থাপনা সম্ভব হইয়াছে এই Filter আবিষ্কারের ফলে

ইতিমধ্যেই মানিকগঞ্জ, লক্ষ্মীপুর,
সন্দ্বীপ, চৌমুহানি প্রভৃতি স্থানে
২০০০ গ্যালন মাপের অনেক-
গুলি ফিল্টার বসান হইয়াছে।
বাক্সালার স্যানিটারী বোর্ড দ্বারা
পরীক্ষিত ও অনুমোদিত
হইয়াছে।



বিশেষ বিবরণের জন্য পত্র লিখুন।

HYGIENIC HOUSEHOLD FILTER Co.,

60, Sikdar Bagan Street,
CALCUTTA.



অষ্টম বর্ষ]

আশ্বিন—১৩৩৭

৮ম সংখ্যা

পরিচ্ছন্নতা

ডাঃ ব্রজেননাথ গাঙ্গুলী, M. B.

কোনও সময় স্বাস্থ্যতত্ত্ববিদগণের এক সভা হয়—
দুই তিন দিন স্বাস্থ্যতত্ত্বের আয়োচনা হবার পর
একজন বৃদ্ধ দাঁড়াইয়া বলিলেন ‘স্বাস্থ্যতত্ত্ব জিনিষ-
টার প্রকৃত অর্থ কি?’ মহা মুস্কিল—কেহই সহজে
এক কথায় উত্তর দিতে পারলেন না। তখন dictionary
(অভিধান) আনা হ’ল—সেখানে পাওয়া গেল
Sanitation is Hygiene। বৃদ্ধ বল্লেন
Hygiene মানে কি? অভিধানে দেখা গেল
Hygiene is Sanitation। তখন সকলে দেখলেন
যে স্বাস্থ্যবিজ্ঞানের এক ব্যবহারিক নূতন ব্যাখ্যা
দরকার।—একটি কমিটি নিযুক্ত হইল। তাঁহারা
অনেক আলোচনার পর ঠিক করলেন “পরিষ্কার
পরিচ্ছন্নতার জন্ত যে সমস্ত নিয়ম আছে তাহাদের
সাধারণ বুদ্ধি সঙ্গত পালনের নামই স্বাস্থ্য-বিদ্যা”।—

কিছুদিন বাদে একটি বিজ্ঞান-বাহিনীর ছাত্রকে স্বাস্থ্য
তত্ত্ব কাহাকে বলে জিজ্ঞাসা করা হয়। সে বলিল—

“Sanitationএর অর্থ এই যে সমস্ত জিনিষকে
পরিষ্কার ও বিশুদ্ধ করে তাহাদের সেই রকমে রাখা।
অতএব এক কথায় পরিচ্ছন্নতাই স্বাস্থ্যের মূল মন্ত্র”।

ময়সার অভাবই পরিচ্ছন্নতা—যে রকম ভাবে
পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকলে ব্যাধির হাত থেকে
পরিব্রাজ্য পাওয়া যায় তাকেই স্বাস্থ্যতত্ত্ব-সঙ্গত পরি-
চ্ছন্নতা বলা যেতে পারে।

আদিম লোকেরা মনে করিতেন যে সংক্রামক
ব্যাধি অসুস্থতা বা পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার অভাব সবই
রাক্ষসদের কাজ। তাঁহাদের মতে মৃত্যু, রোগ ও
ধ্বংস সবই রাক্ষসের বা অপদেবতার কাজ ও সে
গুণকে মন্ত্র দ্বারা, প্রার্থনা দ্বারা বা তন্ত্র কোনও
প্রক্রিয়া দ্বারা দোষ দূর করাই এই ধ্বংস থেকে রক্ষা
পাবার একমাত্র উপায়। তাঁহার এই সংক্রামক
রোগ ইত্যাদি যে কোন অশুচির জন্ত হয় তাহা
বুঝিয়া ক্রমশঃ তাহার প্রতিকারের উপায় কতকটা

যে ঠিক ভাবে করে আসচেন তাহা বেশ দেখা যায়।

আমাদের দেশে বসন্ত, ওলাউঠা প্রভৃতি মহামারির সময় ঐ সকল রোগ আক্রান্ত লোকদের প্রতি দেবীর দৃষ্টি হইয়াছে ঠিক করিয়া তাঁহাদের প্রতি শ্রদ্ধা দেখান হয় ও যাহাতে কেহ তাহাদের নিকট সহজে না যাইতে পারে তাহার ব্যবস্থা করা হয়—এইরূপ—কোনও দেশে রোগীর প্রতি ঘৃণার উদ্রেক করিয়া কোথাও বা ভয় বা ভক্তি ভাব আনিয়া তাহাকে পৃথক করিয়া রাখিবার ব্যবস্থা করা সাধারণতঃ হইয়া থাকে। তাহার পর এই সংক্রামক রোগ দ্বারা দেবতা বা দানবকে পূজা, মন্ত্র ইত্যাদি দ্বারা সন্তুষ্ট করিবার চেষ্টা করা হয়—এই প্রক্রিয়ায় নিজেদের শরীর, বাসস্থান, আসবাবপত্র পরিষ্কার করিয়া যতটা সম্ভব রোগ বীজাণু মারিবার চেষ্টা বা নষ্ট করিবার চেষ্টা অজ্ঞানে করা হয়—অনেক সময়ই সমবেত চেষ্টায় সে অঞ্চল থেকে রোগ দূর হইতে দেখা যাইত—তনেকগুলি রোগ আবার “নজর” লাগার উপর নির্ভর করিত। তাহাদের মতে দুই লোকের দৃষ্টি লাগা থেকে বাঁচিবার জন্ত মাতুলী, কবচ, বাঘের নখ ইত্যাদি ধারণ করতে সকল দেশেই দেখা যায়।

খ্রীস্টবাসীদের মতে ও হিন্দুদের মতে আগুন, ধোঁয়া ও জলই পবিত্র করবার একমাত্র উপায়। কেহ মৃত ব্যক্তিকে ছুঁইলেই তাহার স্নান করার প্রথা প্রায় সকল দেশেই প্রচলিত আছে। মাড়া গাঙ্গার দ্বীপে কেহ মৃতের সংস্পর্শে আসিলে তাহাকে একমাসকাল রাজ দরবারে বা সাধারণ সভায় যাইতে দেওয়া হয় না ও সকল শোককারী আত্মীয় বন্ধুদের নদীর জলে স্নান করা ও কাপড় কাচা বাধ্যতা-মূলক হইয়া গিয়াছে। মৃত ব্যক্তিকে যত শীঘ্র

সম্ভব বাটী হইতে বাহির করার প্রথা ও বোধ হয় দূষিত ব্যাধি যাহাতে ছড়াইয়া পড়িয়া গৃহস্থের অন্ত প্রকারে ক্ষতি না করে তাহার জন্তই অধিকাংশ দেশে প্রচলিত।

ইহুদিদের ভিতর কেহ কুষ্ঠ বা প্লেগ আক্রান্ত লোককে ছুঁইলে তাহাকে অশুচি হইয়া থাকিতে হইত। এই রকম অনেক প্রচলিত প্রথা দেখে বোঝা যায় যে যদিও আদিম লোকেরা Physiology, Biology Hygiene, বা রোগ সংক্রামকতার বিষয় অজ্ঞ ছিলেন তাঁহারা ক্রমশঃ এমন কতকগুলি নিয়ম গঠন করতে পেরেছিলেন যাতে তারা নিজেদের বাঁচাতে পারতেন।

আমরা (হিন্দুদের কথা বলছি) নিজেদের দৈনন্দিন কার্যাবলী এমন ভাবে ক্রমশঃ নিয়মিত করেছি যে—যদিও অনেক সময় সে প্রথাগুলি প্রচলনের কারণ ঠিক জানি না—আমরা অনেকটা পরিষ্কার থাকিতে বাধ্য হই। রাত্রে কাপড় পরিত্যাগ করিয়া কাচিয়া ফেলা, মল মূত্র ত্যাগ করিয়া ও হাত পা মুখ ভাল করে ধুইয়া ফেলা, হাটখানায় যে কাপড় পরিয়া যাওয়া যায় তাহা ছাড়িয়া ফেলা, আহারের পূর্বে ও পরে হাত ধোওয়া, এই সকলগুলি আমাদের যে কতটা পরিষ্কার রাখে তাহা ভাবিলেই বুঝা যায়।

আজকালকার যুগে আমাদের জ্ঞান এই শুচি অশুচির পরীক্ষার ময়লার বিষয় অনেক বদলে গেছে আমাদের আচার, প্রথা ও অভ্যাসগুলি সেই সঙ্গে সঙ্গে বদলান বিশেষ দরকার। আমাদের শাস্ত্রকারেরা আধুনিক বৈজ্ঞানিকের আবিষ্কার “গাবানের” কথা জানতেন না তাঁহারা মাটি, পলিমাটি, গঙ্গাজল, নদীর জল ইত্যাদি দিয়া দেহ বা ব্যবহার্য দ্রব্যগুলি পরিষ্কার করবার ব্যবস্থা

করেছিলেন। আজকাল সাবানের ব্যবহার সকল দেশেই প্রচলিত হচ্ছে—আমাদের দেশেও ধনী, মধ্যবৃত্ত দরিদ্র সকল লোকেরাই সাবান ব্যবহার করতে আরম্ভ করেছেন কিন্তু ইহার প্রচলন আরও বৃদ্ধি হওয়া উচিত। সহজে সকল জিনিসকে পরিষ্কার করতে সাবানের মত আর কিছুই পারে না। সাবান শুধু লাগাতেই হয় না—উহা ভাল করিয়া মাখিয়া কোন প্রকারে জোরে ঘষিয়া বা মর্দন করিয়া লইলে সহজেই জিনিসটি পরিষ্কার হয়।

সামাজিক, পারিপার্শ্বিক, বাসস্থান, ও দেহের পরিচ্ছন্নতা ইত্যাদি সকল পরিচ্ছন্নতার বিষয় আপনাদের মধ্যে বলিবার সময় আমাকে Radio কর্তৃপক্ষরাও দেন নাই। আমি আজ আপনাদের দেহরক্ষার বিষয় পরিচ্ছন্নতা বিষয় কিছু বলি।

দেহান্তস্তরকে পরিষ্কার রাখা মানুষের প্রধান কর্তব্য। অনেকে আলস্ত বশতঃ বা অল্প কোন কারণে দেহের ভিতর কিংবা বাহির পরিষ্কার রাখিতে তৎপর নহেন। আবাব অনেকে এসব বিষয়ে বিশেষ সতর্কতা ও তৎপরতা অবহন করিয়া থাকেন। স্নান, হস্তাদি পরিষ্কার করিয়া ধৌত করণ, দন্তরাজিকে সুমার্জিত ও শুভ্র করিয়া রক্ষা করা, স্নানের সময় সর্বাঙ্গ রগড়ান বা কেশ-রাজিকে সাবানজলে ধৌত করিয়া পরিষ্কার করা, নখর সমূহকে নিয়মিতরূপে কর্তন করা ইত্যাদি বিশেষ প্রশংসনীয় ও অনুকরণ যোগ্য অভ্যাস বা বাতীক দেখিয়ে থাকেন। ইহারা দেহের কোথাও ময়লাকে স্থান দেন না। কদর্যা খাণ্ড বা অপরিষ্কৃত হস্ত বা আঙ্গুলী দ্বারা ছোঁয়া অন্ন বা ব্যঞ্জন তাঁহারা স্পর্শ করেন না—একথা বলা বাহুল্য মাত্র। এরূপ অনেক লোক দেখিতে পাওয়া যায়, যাঁহারা দেহকে

পরিষ্কৃত করিয়া রক্ষা করা সম্বন্ধে একরূপ উদাসীন। এরূপ লোক বহু দিন অন্তর স্নান করিয়া থাকেন এবং হস্তাদি বিশেষরূপ অপরিষ্কৃত হইয়া আশ্চর্য লক্ষ্যভূত না হইলে তাহা ধৌত করেন না। দন্ত হইতে দুর্গন্ধ বাহির না হইলে তাহা পরিষ্কার করা কর্তব্য বলিয়া বোধ করেন না। মাথা হইতে ময়লা বা ময়ামাস বাহির করা কর্তব্যের মধ্যে ধরেন না। আবার অনেকে আছেন, যাঁহারা মনে করেন যে মানুষের পক্ষে সময়ে সময়ে অপরিষ্কৃত খাণ্ড ভক্ষণ করা অনিবার্য। যদিও তাঁহারা অপরিষ্কৃত খাণ্ডের স্তম্ভ ভক্ষণ করিতে অনিচ্ছুক, তথাপি খাদ্যের মধ্যে মৃত মক্ষিকা নিরীক্ষণ করিলে বা ঝোলের মধ্যে পরিবেশনকারীর অঙ্গুলি প্রবেশ করিলে তাঁহারা চমকিয়া বা লাফাইয়া উঠেন না। এরূপ ব্যক্তিগণ এইরূপ নানাবিধ খাদ্য উদরস্থ করিতে সম্মত থাকেন যাহা পরিষ্কার বাতীকগ্রস্ত লোকসমূহ উদরস্থ করিতে সম্পূর্ণ শঙ্কা বোধ করিয়া থাকেন।

এই পৃথিবীর চারিদিকেই ময়লা বা আবর্জনারাশি সঞ্চিত আছে। সকল প্রকার শস্য, সাকশজি এমন কি গোল আলু নানক মানুষের প্রধান খাণ্ডের ময়লা বা আবর্জনা হইতে উৎপত্তি। সার বা অগ্ন্যাণ্ড অপরিষ্কৃত পদার্থের শস্য ক্ষেত্রে বা বাগানে প্রয়োজনীয়তা থাকিতে পারে, কিন্তু মানুষের হস্তে বা দেহে উহাদের কোন প্রয়োজনীয়তা হয় না। সর্বদা স্রবণ রাখিও যে অপরিষ্কৃত পদার্থ হইতে কেবলই ধাতু, গম, প্রভৃতি শস্য বা নানাবিধ ফলরাশি উৎপন্ন হয় না। উত্তানের ক্ষেত্রে, পথের বা অগ্ন্যাণ্ড স্থানের অপরিষ্কৃত বস্তুর মধ্যে মানবের ভীষণ শত্রু লুক্কায়িত ভাবে অবস্থান করে। ইহাদের নাম ‘জীবাণু’। স্থান মনোনয়ন সম্বন্ধে ইহাদের বিশেষরূপ ইচ্ছা বা

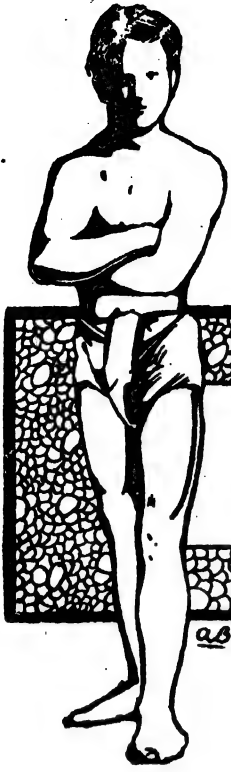
অনিচ্ছা দেখা যায় না। তবে ময়লা বা আবর্জনা ইহাদের প্রিয় বাসস্থান। আমাদের অঙ্গুলি সমূহ প্রত্যহ অসংখ্যবার নানারূপ দ্রব্যের সংস্পর্শে আসিয়া থাকে। খাওয়া গ্রহণের পূর্বে হাত ধোওয়া যে পরিচ্ছন্নতার জন্ত কর্তব্য তাহা নহে, ইহা আনাদের জীবন রক্ষার জন্ত প্রয়োজনীয় ইহাও স্মরণ রাখা কর্তব্য। ময়লা বা আবর্জনা রাশিকে আমরা এত ভয় বা ঘৃণা করি কেন? ইহার কারণ সকলেরই জানা কর্তব্য—ময়লা বা আবর্জনা দেহের অনিষ্টকারী ও প্রাণাস্তকারী জীবাণু সমূহের প্রিয় আবাসস্থল; ইহা তাহাদের রাজ্য। এই ধরণের এত অসংখ্য প্রকারের জীবাণু আবিষ্কৃত হইয়াছে যে, মনুষ্যের হস্ত বা অঙ্গুলি কোন না কোন প্রকারে তাহাদের সংস্পর্শে না আসিয়া থাকিতে পারে না। যাহাতে তাহারা আমাদের অপরিষ্কৃত অঙ্গুলির সাহায্যে খাওয়ার সহিত আমাদের উদরে প্রবেশ করিয়া আমাদের তর্নিষ্ট বা বিপদ ঘটাইতে না পারে তাহার জন্ত আমাদের সর্বদা সাবধান থাকা কর্তব্য। খাওয়া গ্রহণের পূর্বে হস্ত ধোত করন, হাঁচিবার সময়ে ক্রমাল দ্বারা নাসিকা আচ্ছাদন, যে লোক সর্বদা থক থক করিয়া কাশে তাহার নিকট হইতে দূরে অবস্থান ইহা উন্মাদ বা বাতিকগ্রস্ত লোকের কার্য্য নহে; জীবন রক্ষার জন্ত বুদ্ধিমান ও বিজ্ঞ লোকে ইহা করিয়া থাকেন। স্বাস্থ্য রক্ষা করিতে হইলে এসব সতর্কতা বিশেষ প্রয়োজনীয়।

একথা খুবই সত্য যে সুস্থ দেহ মানব জীবনের দুর্গ স্বরূপ, যদিও জীবাণু সকল সব সময়ে বাতাসেই থাকে এই দূষিত জীবাণু ইহাকে সহজে আক্রমণ করিতে পারে না। দেহের যদি প্রতিরোধক শক্তি বা জীবাণুর আক্রমণের বাধা দিবার শক্তি ঠিক

থাকে, তবে দেহ সম্পূর্ণ নিরাপদ বলিয়া মনে করা যাইতে পারে। এরূপ দেহে জীবাণুরূপী শত্রু প্রবেশলাভ করিয়াও কোন অনিষ্ট সাধন করিতে পারে না। দৈহিক নিরাময় শক্তি উহার সহিত সংগ্রামে প্রবৃত্ত হইয়া উহাকে পরাভূত করিয়া থাকে। কিন্তু দৈহিক শক্তি রক্ষা করিতে হইলে বা দেহকে সুস্থ রাখিতে হইলে এই জটিল যন্ত্রণা-রূপী দেহকে পরিষ্কার রাখা কর্তব্য। এস্থলে তবেই আমাদের আলোচ্য বিষয় হইতেছে যে পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা কি করিলে রক্ষিত হইতে পারে? পূর্বেই বলা হইয়াছে যে, ক্ষেত্র হইতে যেমন শস্তরাশি সংগ্রহ করিয়া আনিতে পারা যায় (কারণ ক্ষেত্রই শস্যের উৎপত্তি স্থল) সেইরূপ ময়লা বা আবর্জনা ব্যাধির উৎপত্তিস্থল বলিয়া বিবেচনা করা উচিত। মক্ষিকা সমূহ, অঙ্গুলি সমূহ ও আমাদের পদতল ময়লা বা আবর্জনা হইতে ব্যাধি সংগ্রহ করিয়া থাকে। কারণ এই আবর্জনাই ব্যাধির উৎপত্তি ক্ষেত্র। তোমার গৃহের অভ্যন্তরে সঞ্চিত আবর্জনা রাশি ব্যাধির উৎপত্তিস্থল। ময়লা বা আবর্জনা থাকিলেই জীবাণু থাকিবে; জীবাণু থাকিলেই ব্যাধি আসিবে। এখন বোধ হয় বুঝিতে পারিয়াছ কেন তোমরা নানাবিধ ব্যাধির দ্বারা আক্রান্ত হও। গৃহ হইতে আবর্জনা নিক্ষেপিত কর। দেখিবে পরিষ্কৃত গৃহে নানাবিধ ব্যাধির প্রকোপ হ্রাস পাইয়াছে।

ক্রমশঃ

এই বক্তৃতা গত ১৯শে আগস্ট তারিখে কলিকাতা থেকে বেতারে ছড়ানো হয়েছে। পরের সংখ্যায় শেষ হবে।
স্বাঃ সংঃ।



দৈহিক শক্তির নূতন ধারণা

অনেকের নিকট দৈহিক উন্নতি সাধন একটা খেলা বা বাতিক মাত্র; কারণ তাঁহারা মনে করেন যে দৈহিক উন্নতি সাধনের আগ্রহ আধ্যাত্মিক অবনতি মাত্র আর কিছুই নহে এবং ইহা মানবজাতির কল্যাণকর সাধনার মধ্যে অতি নিকৃষ্টস্থান অধিকার করে। কিছুদিন পূর্বে একখানি বাংলা মাসিক পত্রে লিখিত হইয়াছিল যে দেহের প্রতি অত্যধিক যত্ন এবং দৈহিক শক্তির পূজা বা আরাধনা অসভ্য আদিম মানুষের চিহ্ন, দেহের প্রতি অত্যধিক অমুরাগ বা শক্তিপূজা উন্নত মানবের কর্তব্যের মধ্যে গণ্য নয়, সভ্যজগতে কেবল প্রতিভা বা মানসিক শক্তির পূজাই শোভা পায়। ঐ প্রবন্ধের লেখক এই বলিয়া দুঃখ প্রকাশ করিয়াছেন যে শক্তিপূজা আমাদের উন্নতির অন্তরায় স্বরূপ হইয়াছে। “শরীরমাদ্যং, খলু ধর্মসাধনম্” এই মহান ঋষিবাক্য যে আমাদের এই

দেশের কথা তাহা বোধ হয় তিনি জানেন না বা জানিয়া থাকিলে বিশ্বৃত হইয়া থাকিবেন। আমি অনেকবার একথা শুনিয়াছি যে এককালে সম্ভ্রান্ত বাঙ্গালী পরিবারের মধ্যে দৈহিক শক্তির আলোচনা গুণ্ডার কার্য্য বলিয়া বিবেচিত হইত। কালের পরিবর্তনের সহিত এভাব কতকটা তিরোহিত হইয়াছে সন্দেহ নাই; কিন্তু এভাবের সম্পূর্ণ পরিবর্তন হয় নাই, এমন পিতা বা অভিভাবক আছেন যাঁহারা বিদ্যালয়ের বহু ব্যায়ামশালাকে বা শারীরিক ব্যায়ামের জন্ত বিদ্যালয়ে নির্দিষ্ট সময়ে প্রীতির চক্ষে দেখিয়া থাকেন না। আমি এখনও একপ পিতা দেখি নাই যিনি নিজ পুত্রের দৈহিক শক্তিকে বা দৈহিক শক্তি সাধনাকে আনন্দ বা প্রীতির চক্ষে দেখিয়া থাকেন। এখনও অধিকাংশ বাঙ্গালী পিতার মনে এভাব বদ্ধমূল হইয়া আছে যে পুত্র দৈহিক শক্তি

সাধনা বা ব্যায়ামচর্চার দিকে মনোযোগ দিলে তাহার মানসিক অবনতি হইবে এবং সংসার সংগ্রামে তাহার অর্থেৎপার্জনের শক্তি হ্রাস পাইবে। এই ধারণার জন্ত যুবকগণ যে ক্রিয়ৎপরিমাণে দায়ী একথা আংশিক সত্য কারণ দেহ চর্চায় মনোনিবেশ করিয়া তাঁহারা প্রায় বিস্মরণ হন যে জীবনসংগ্রামে প্রবৃত্ত হইতে হইলে দৈহিক ও মানসিক উভয়বিধ উন্নতির বিশেষ প্রয়োজন। তাঁহারা দুইদিক বজায় রাখিয়া কার্য্য করিতে জানেন না। সকল বিষয়েরই এক সীমা নির্দিষ্ট থাকা আবশ্যিক; যে যুবক শরীর চর্চায় উচ্চস্থান অধিকার করিবার উচ্চাকাঙ্ক্ষা হৃদয়ে পোষণ করেন, তাঁহার কথা স্মরণ। যে যুবক শক্তিসাধনায় শ্রেষ্ঠস্থান অধিকার করিবার অভিলাষী, তাঁহাকে সকল বিষয়ে বিশেষজ্ঞের স্থায় কেবল শক্তিসাধনার জন্তই দেহ, মন ও সময় অর্পণ করিতে হইবে। সুবিখ্যাত লেখক George R. Sims সাহেব শক্তিসাধনার দলকে ‘বলবান অকর্ম্মার দল’ এই আখ্যা প্রদান করিয়াছেন; তাঁহার মতে এই সব ব্যক্তি কি সমাজ সংরক্ষনে, কি দেশের সুশাসনে, কোন বিষয়েই উপকারে আসেন না। সত্যকথা বলিতে কি ভারতবর্ষের স্থায় ব্যাধি-পীড়িত দেশে, যেখানে কেবল হীনবল, নিজ দেহভার বহনাক্ষম লোকের বাস, এরূপ দেশে লক্ষ লক্ষ বলবান অকর্ম্মা লোকের প্রয়োজন। আজ সমগ্র ভারতবাসী যদি সেক্ষণীর ও মিন্টনপাঠে সুদক্ষ ও পরমুখাপেক্ষী করানীকুলে পরিণত না হইয়া ভারতের উত্তরসীমাস্থবাসী সবল সাহসী ও সুস্থকায় নিরক্ষর পার্বত্য জাতির স্থায় হইত তবে তাহাতে আপত্তি করিবার কিছুই থাকিত না। দৈহিক শক্তি চর্চাকে আমরা যতই নিন্দা করি না কেন, বা

অপ্রীতিকর চক্ষে দেখি না কেন, কেহ কি যথার্থ বক্ষে হস্ত স্থাপন করিয়া বলিতে পারেন যে তিনি স্বাস্থ্য ও শক্তির প্রার্থী নহেন? তাঁহার কঙ্কালসার দেহ কি তাঁহাকে সতত স্মরণ করাইয়া দেয় না যে স্বাস্থ্যহীন দেহ নানাবিধ ব্যাধির আগার স্বরূপ? ব্যাধির যাতনা ও পীড়নের মধ্যে স্বাস্থ্য যে মানবজীবনে শ্রেষ্ঠ ও অমূল্য রত্ন তাহা আমরা স্মরণ করিতে বাধ্য হই।

দুঃখের বিষয় এই যে কোনও ভারতীয় শিল্পীই সূঠাম ও সুগঠিত দেহকে আদর্শ করিয়া তাঁহার শিল্প-জ্ঞানের ও প্রতিভার পরিচয় দিতে চেষ্টা করেন নাই এবং কোনও ভারতীয় কবি ও তাঁহার সঙ্গীতের মধ্যে শক্তিসাধনার প্রণয়না স্তোত্র লিপিবদ্ধ করেন নাই। যে বাহা ভাল বাসে না, সে তাহার আলোচনা করে না; দেহকে উপেক্ষা করিয়া আসিতেছি—সুতরাং আমাদের শিল্পী ও কবিও তাহাকে উপেক্ষা করিয়া থাকেন। আধুনিক জগতে অনেক পাশ্চাত্য শিল্পী যে Sandow, Maurice, Deriaz, Aston ও Stroncfort প্রভৃতি অনেক শক্তিমান পুরুষের অলৌকিক গঠনসৌন্দর্য্যে মুগ্ধ হইয়া তাঁহাদিগকে আদর্শ করিয়া তাঁহাদের শিল্পজ্ঞানের পরিচয় দিয়াছেন এদৃষ্টান্তেরও অভাব নাই। অনেক অমর পালোয়ান Aubrey Hunt প্রভৃতি শিল্পীগণের আদর্শস্থানীয় হইয়াছেন। শিল্পীগণ চিত্রে, মর্ম্মর প্রস্তরে এবং খাতুমূর্ত্তিতে এইসব অমানুষিক বলশালী ও সূঠাম দেহধারী ব্যক্তিগণকে অমরত্ব প্রদান করিয়াছেন।

বিজ্ঞানালোকিত ও জ্ঞানমণ্ডিত পাশ্চাত্য দেশেও এমন দুই একজন সাহিত্যিক দেখা যায় যাহারা স্বাস্থ্যতত্ত্বের উপদেশ ও বিধিসমূহকে কুসংস্কার বলিয়া

উপহাস করিয়া থাকেন। সাহিত্য জগতে বিখ্যাত Bernard Shaw যখন ইটালীর উপকূলে সূর্য-কিরণ উপভোগ করিতেছিলেন, তখন মল্লজগতে সুপরিচিত Gene Tunney তাঁহার সহচররূপে তথায় অবস্থান করিতেছিলেন। Bernard Shawকে ঐ সময়ে ইটালীর কোনও বিশ্ববিদ্যালয়ে কতকগুলি বক্তৃতা দিবার জন্ত অনুরোধ করিয়া আহ্বান করা হয়। তিনি টুনির স্থায় অসাধারণ শক্তিশালী পুরুষের সঙ্গলাভের ও রবিকিরণ উপভোগের লোভ সংবরণ করিতে না পারিয়া সহাস্তমুখে ঐ উপরোধ প্রত্যাখ্যান করিয়াছিলেন। তবেই দেখা যাইতেছে যে জগতে বাঁহারা জ্ঞান, বিজ্ঞান বা প্রতিভায় শ্রেষ্ঠস্থান অধিকার করিয়াছেন তাঁহারাও শক্তি চর্চার বিশেষ পক্ষপাতী। মাত্র কয়েক বৎসর পূর্বে ফরাসী জাতির বড়ই আদরের ধন Carpentier ও Dempsey নামক মল্ল এই উভয়ের মধ্যে মুষ্টিযুদ্ধ হইয়াছিল, তখন সমস্ত ফরাসী জাতি বেতার যোগে এই মুষ্টিযুদ্ধের ‘ধপাধপ’ শব্দ শুনিবার জন্ত ফ্রান্সের বেতার সংবাদ প্রচারের আড্ডা সমূহে উৎকর্ষ হইয়া দণ্ডায়মান ছিল; তাহাদের সে সময়ের উৎসুক প্রতীক্ষার ভাব ও উদ্বেগচঞ্চল মনের অবস্থা ভাষায় বর্ণনা করা যায় না। দৈহিক শক্তিচর্চার প্রতি এই যে গভীর হনুরাগ ও আগ্রহ ইহা যে ফরাসী জাতির মার্জিত রুচি ও উন্নত সভ্যতার পরিচায়ক নহে, এমন কথা কয়জন লোকে সাহসের সহিত বলিতে পারেন?

ভারতেও এককালে দৈহিক শক্তিচর্চার সহিত মানসিক উন্নতির বন্ধন ও রীতি ছিল। বাৎসায়নের তালিকার মধ্যে যে চৌষট্টি কলা বিজ্ঞান উল্লেখ আছে, তাহার মধ্যে মানসিক ও দৈহিক, এই উভয়বিধ

শক্তির আবশ্যিকতা স্বীকৃত হইয়াছে। ইতর সাধারণ হইতে রাজন্যবর্গ পর্য্যন্ত যে স্বাস্থ্যচর্চার পক্ষপাতী ছিলেন সে বিষয়ে ভূরি ভূরি প্রমাণ প্রাপ্ত হওয়া যায়। এক পুরুষ পূর্বের কিন্তু ঘরে ঘরে এই শক্তি চর্চার আলোচনা হইত।

আজ কিন্তু মানসিক উন্নতির ধূয়া ধরিয়া ভারতের উচ্চ শ্রেণীর লোকসমূহ স্বাস্থ্য ও শক্তি উভয় সম্পত্তি হইতেই বঞ্চিত হইয়াছে। ইহা আমাদের বড়ই সৌভাগ্যের বিষয় বলিতে হইবে যে দেশের মধ্যে যাহাদিগকে আমরা ‘ইতর ও ছোটলোক’ এই আখ্যা প্রদান করিয়া থাকি এখনও শক্তি চর্চা তাহাদের প্রধান কর্তব্য বলিয়া বিবেচিত হয়। এই চর্চা তাহাদের জীবনের সম্বল। এই শক্তি চর্চার ফলে অতীত ও বর্তমান যুগের সর্বশ্রেষ্ঠ পালোয়ান বা মল্লবীরকে আমরা লাভ করিয়াছি। এই বীরের নাম গামা, ভবিষ্যৎ বংশধরগণের নিকট তাঁহার নাম অমর হইয়া লাভ করিবে। তাঁহার নাম বর্তমানকে ছাড়াইয়া দূর ভবিষ্যতের অনেক ভারতবাসীকে শক্তি চর্চায় অমুপ্রাণিত করিবে এবং ভীম ও অর্জুনের বাহুবল তাহাদের আদর্শস্থানীয় হইয়া উঠিবে। আমাদের নৈতিক হীনতা বশতঃ আমরা দেহতত্ত্বের মূল নিয়মসকলকে অগ্রাহ্য করিয়া মুখতার পরিচয় প্রদান করিয়া থাকি। দৈহিক ধর্ম্মের মূল নিয়ম সমূহকে ভঙ্গ করিয়া আমরা স্বাস্থ্যের কামনা করিয়া থাকি এবং পরিশেষে ঠকিয়া ও ঠেকিয়া এই শিক্ষালাভ করি যে স্বাস্থ্যের অভাব বা ত্রুটি কোনও বস্তুদ্বারা পূর্ণ হওয়া সম্ভব নর।

বড়ই আশ্চর্য্যের বিষয়, স্বাস্থ্য যে কতক গুলি দৈহিক নিয়ম পালনের ফলে পাওয়া যায় একথা আমরা জানিয়াও বিশ্বাস করি হইয়া থাকি। মানবের দৈহিক

গঠন দেখিয়া আমাদের স্বভাৱই মনে হয় যে মানবদেহ লাভের উপায় নাই; সেই অঙ্গচালনার যথার্থ নাম শক্তিবজ্জরুপে কার্য্য করিবার জন্ত নিৰ্ম্মিত হয় নাই। শক্তিসূচক বা ব্যায়াম। বিজ্ঞানমতে, শক্তিসূচক চিন্তা যেমন মস্তিষ্কের প্রাণ; গতিও সেইরূপ দেহের ফলে দেহের উপর ত্রিবিধ ফল দৃষ্ট হইয়া থাকে। প্রাণস্বরূপ। তোমার যদি স্বাস্থ্যলাভ করিবার নিম্নে যে তালিকা বা table প্রদত্ত হইল তাহা হইতে ইচ্ছা থাকে, তবে অঙ্গচালনার হস্ত হইতে পরিত্রাণ একধার সম্যক তাৎপর্য্য উপলব্ধি হইবে।

ব্যায়ামের ফল (Effect of Exercise)

দেহগঠন কার্য্য	অবয়ব সমূহের স্বকার্য্য সাধনে সুবিধা	মানসিক শক্তির বিকাশ
স্বাস্থ্য।		

ক্রেমশঃ

মনে রাখিবেন—

বাস্তব জন্ম অপেক্ষা মৃত্যুর সংখ্যা অধিক।
চেষ্টা করিলেই উহার প্রতিকার করা যায়।

বেঙ্গল ইমিউনিটি কোম্পানীর মন্ট

মন্ট এ যাবৎ ভাইটামিন “এ” ও “ডি”র জন্ম কডলিভার অয়েল ব্যবহৃত হইয়া আসিতেছে। কিন্তু বাজারে সাধারণতঃ যে সমস্ত কডলিভার অয়েল বিক্রয় হয় তাহার অধিকাংশই বৈজ্ঞানিক উপায়ে প্রস্তুত নহে এবং তাহাতে ভাইটামিনের পরিমাণও কম, বিশেষতঃ কডলিভার অয়েলের দুর্গন্ধের জন্ম ইহা ব্যবহার করা অধিকাংশ লোকের পক্ষেই সম্ভবপর হয় না। বৈজ্ঞানিক উপায়ে প্রস্তুত বিশুদ্ধ কডলিভার অয়েলের সহিত “বি” ভিটামিন যুক্ত মন্ট একট্রাক্ট মিশ্রিত করিয়া মন্ট প্রস্তুত হইয়াছে। ইহাতে কডলিভার অয়েলের দুর্গন্ধ নাই, খাঁত সুস্বাদু এবং ভাইটামিন “এ”, “বি, ও “ডি” তিনটিই রহিয়াছে বলিয়া বালক বৃদ্ধ নির্বিশেষে সর্বাবস্থায়ই ইহা ব্যবহার্য।

মন্ট লেসিথিন ফস্ফেইট্ ইহাতে মন্ট একট্রাক্টের সহিত কডলিভার অয়েল, লেসিথিন গ্লিসারো ফস্ফেইট্‌স্‌ স্ট্রীকনি ইত্যাদি মিশ্রিত আছে। ইহা ব্যবহারে শরীরের পরিপুষ্টির অত্যাব, ফুসফুসের প্রদাহ ও ক্ষয়, স্নায়বিক ও মানসিক দৌর্বল্য প্রভৃতি অতি শীঘ্র নিবারিত হয় এবং অচিরে স্বাভাবিক সুস্থতা ফিরিয়া আসে।

মন্ট হাইপোফসফাইট্‌স্‌ কোঃ মন্ট একট্রাক্ট এবং কডলিভার অয়েলের সহিত কুইনাইন, স্ট্রীকনি, ক্যালসিয়াম, পটেসিয়াম, আয়রন এবং ম্যাগনেজি় হাইপোফসফাইট্‌ মিশ্রিত। শৈশবোক্ত ঔষধগুলি অতি বিস্মাদ কিন্তু মন্ট একট্রাক্টের সহিত মিশ্রিত হওয়ায় তাহাদের

ক্রিয়াশক্তি অক্ষুণ্ণ রাহিয়াছে অথচ উপাদেয় খাদ্যে পরিণত হইয়াছে। যক্ষ্মা, শ্বাসকাস, পুরাতন ব্রুইটিস্‌ প্রভৃতি রোগে এই ঔষধ অতিশয় কার্যকরী।

মন্ট ইফ্টন লৌহ ও স্ট্রীকনি ঘটিত ইফ্টন সিরাপ স্বভাবতঃই তিক্ত ও বিস্মাদ। মন্ট একট্রাক্ট মিশ্রিত ইফ্টন সিরাপ সুস্বাদু ও অতি শীঘ্র উপকার দর্শায়, রক্ত হীনতা, বাত ইত্যাদিতেও ইহা অশেষ হিতকরী।

ভাইনো মন্ট (মন্ট একট্রাক্ট উইথ উয়াইন মন্ট, পেপসিন, ফস্ফেইট্‌স্‌ ইত্যাদি) :—এই উপাদানগুলিই ভাইনো মন্টের প্রকৃষ্ট পরিচয় প্রদান করিতেছে। ইহার ব্যবহার বা কার্যকারিতা নির্দেশ অনাবশ্যক। সুস্থ শরীরে অল্প মাত্রায় ব্যবহারে ইহা মন প্রফুল্ল রাখে। শরীরকে ক্লান্ত হওয়ার অবসর দেয় না। স্নায়বিক দৌর্বল্যে, ইন্দ্রিয়ের শিথিলতায় এবং অবসাদগ্রস্ত নিরাশ জীবনেও পরিপূর্ণ সুস্থতা ও শক্তি আনিবার জন্ম ইহা আদর্শ আবিষ্কার। যক্ষ্মাগ্রস্ত রোগীতে এবং বার্ককোর জরাতে ভাইনো মন্ট অপূর্ব শক্তি সঞ্চালন করে।

রেডিয়েটেড্‌ মন্ট ইহা মন্ট একট্রাক্ট, কলেফোরিণ, ইফ্ট, প্রভৃতি সম্বলিত আধুনিক বৈজ্ঞানিক উপায়ে প্রস্তুত শ্রেষ্ঠ ভাইটামিন খাদ্য। যাহারা আলো ও মুক্ত বাতাস উপভোগ করিবার সুযোগ পান না অথবা অবস্থা বৈশিষ্ট্যে

বাঁহারা দেহের স্বাভাবিক পুষ্টির উপযোগী
 আহার্য সংগ্রহে অক্ষম তাহাদের পক্ষে
 রেডিয়েটেড্ মল্ট একান্ত ব্যবহার্য। ইহা
 শরীরের শ্রানি নিবারণ করে এবং উপরোক্ত
 কারণে ক্ষয় প্রভৃতি যে সব রোগ জন্মিতে পারে
 তাহাদের আক্রমণ হইতে শরীরকে রক্ষা করে।
 শিশুদিগের ও দুর্বল মাতারও ইহা রীতিমত
 ব্যবহার করা আবশ্যিক। কারণ ভাইটামিন শুধু
 জননীকেই স্বাস্থ্যবতী করে না উপরন্তু জননীর স্তন্য

দুগ্ধের সহিত উহা শিশু শরীরে প্রবেশ লাভ করিয়া
 তাহারও জীবনীশক্তি বৃদ্ধি করিবে।

ম্যারো মল্ট (মজ্জা ইত্যাদি সংবলিত মল্ট
 একটুকু)। অস্থি ও মজ্জার যথাযথ পরিপুষ্টি না
 হইলে এবং শিশুদের শরীর গঠনের পক্ষে ইহার
 উপকারিতা অসীম। বাল্যাবস্থায় ম্যারো মল্ট
 ব্যবহারে বার্ককোর অবলাদ ও জরা হইতে বহুল
 পরিমাণে নিষ্কৃতি পাওয়া যায়।

THE
**BENGAL
 IMMUNITY
 Co. Ltd.**

(Est. 1919)

The Premier-Organisation in
 India for the manufacture
 of Sera, Vaccines and
 Injection Products.

*Laboratory fitted with up to
 date apparatus.*

টেলিগ্রাম, "INJECTULE"

বেঙ্গল ইমিউনিটি কোং

লিমিটেড্

স্থাপিত—১৯১৯

ভারতের সর্বপ্রথম ও সর্বশ্রেষ্ঠ

সিরাম (Serum). ভ্যাক্সিন্ (Vaccine)

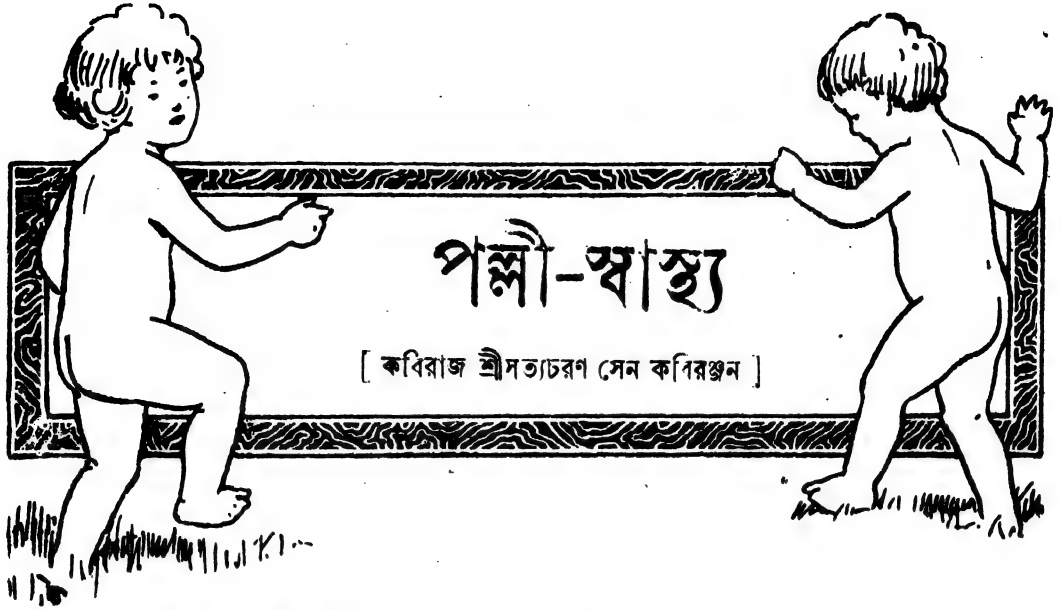
—এবং নানাবিধ—

ইন্জেক্সনের (Injection) ঔষধ

প্রস্তুত কারক।

মূল্য তালিকা ও অন্ত বিবরণের অন্ত নিয়ম ঠিকানা পত্র লিখুন :—

১৬৩ নং ধর্মতলা স্ট্রীট, কলিকাতা।



সেকালের পল্লীগ্রাম

এমন একদিন ছিল—যে দিন বাঙ্গালার পল্লীগুলিতে কিছুই অভাব ছিলনা, দেহ ধারণের সকল সামগ্রীই বাঙ্গালার পল্লীগুলিতে প্রকৃতি দেবী সযত্নে সাজাইয়া রাখিতেন। নদীবহুলা বলিয়া পল্লীভূমির যে প্রসিদ্ধি ছিল, তাহা হইতে পল্লী বাসীর বিশুদ্ধ জলের অভাব হইত না। দেহ ধারণের জন্ত জল বায়ু ও আলোক যে তিনটি দ্রব্যের একান্ত আবশ্যক, বাঙ্গালার সকল পল্লীবাসীই সে তিনটি দ্রব্য বিশুদ্ধভাবে প্রাপ্ত হইত। এখন বাঙ্গালার অনেক নদী হাজিয়া মজিয়া গিয়াছে, পুকুরিণী ও দীর্ঘিকা সকল বহু কালাবধি সংস্কারের অভাবে পঙ্কিল হইয়াছে, কাজেই অনেক পল্লীতেই এখন জল-কষ্ট হইয়াছে। আর বায়ু ও আলোক!—নিদাঘ-সমুদ্র পল্লী-কৃৎকের অঙ্গে শাল তমাল পত্রের মধুর বায়ু এখনও প্রাহিত হয় বটে, কিন্তু পল্লীভূমির চতুঃপার্শ্ব নালা ডোবা বিস্তৃতির ফলে সে বায়ু ও যেন এখন কতকটা বন্ধ হইয়া পড়িয়াছে। প্রকৃতিরানী

পল্লীমাতার উদ্দেশে এখনও মার্ভণ্ড ময়ূখ এবং হিমাংশু কিরণ বিকীরণ করিয়া থাকেন বটে, কিন্তু অবিশুদ্ধ জল বায়ুর নিকট সে কিরণ-সম্ভার বিশেষ কার্য্য করিতে পারে না। পল্লীগ্রামে এই জন্তই রোগের জ্বালা এবং তাহা হইতেই বাঙ্গালার পল্লীগুলি শ্মশান হইতে বসিয়াছে।

আমরাই পল্লীর দুর্ভবস্থান কারণ

কিন্তু এমনটা হইল কেন? কাহার অভিসম্পাতে পল্লীভূমির এরূপ দুর্গতি হইল? ইহার উত্তর দিতে হইলে পল্লীবাসীকেই ইহার কারণ বলিয়া আমরা নির্দেশ করিব। যে জল দেহধারণের প্রধান জিনিষ, সে জলের দুর্গতি পল্লীবাসী নিজ হইতেই উপস্থিত করিয়াছে। স্বীকার করিলাম, বাঙ্গালার অনেকগুলি নদীর দুর্গতি নানা কারণে হইয়াছে এবং পল্লীভূমির স্থানে স্থানের বায়ুও তত্ত্বজ্ঞাবিশুদ্ধ হইয়াছে,—কিন্তু সে সেকালের দীর্ঘিকা পুকুরিণী-গুলির পঙ্কোদ্ধারের জন্ত একালের পল্লীবাসিগণ কি কোনোরূপ চেষ্টাশীল হইয়াছেন? জল দেহ ধারণের

প্রধান সামগ্রী বলিয়া জলের অণু নাম জীবন। এই জন্তই আমাদের দেশে পুষ্করিণী প্রতিষ্ঠার ব্যবস্থা। সে ব্যবস্থা পালনের জন্ত নূতন নূতন জলাশয়ের প্রতিষ্ঠাও দূরের কথা; পূর্বপুরুষদিগের প্রতিষ্ঠিত দীঘিকা-পুষ্করিণীর সংস্কারের জন্তও এখন কয়জন চেম্বাশীল? আগে পল্লী জননার কৃতী সন্তানগণ স্বকীয় শ্রীবৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে সর্বাগ্রে জন্মভূমির শ্রীবৃদ্ধির জন্ত মনোভিনিবেশ করিতেন। তখনকার দিনে গ্রামে একজন শ্রীমান পুরুষ জন্মগ্রহণ করিলে সে গ্রামখানি শ্রীসম্পন্ন হইয়া উঠিত। তখনকার দিনে অনেক গ্রামেই দোল হইত, দুর্গোৎসব হইত, রথ হইত, রাস হইত এক কথায় বাঙ্গালার হিন্দুর পল্লী-গুলিতে বারমাসে তের পার্বন হইত। অনেকগুলি সমৃদ্ধি সম্পন্ন পল্লীতে বর্ষে বর্ষে বারইয়ারি পূজাও হইত। ইহার ফলে ধর্ম কর্ম অণু যাহা হয় হউক, তা'ছাড়া প্রতিমা বাহির করিবার জন্ত গ্রামের রাস্তা ঘাটগুলি পরিষ্কার করা হইত, ফলে প্রতিবর্ষেই ইচ্ছায় হউক, অনিচ্ছায় হউক, গ্রামের বনজঙ্গলগুলি কাটিয়া ফেলা হইত। ধর্ম কর্মের কথা ছাড়িয়া দিলেও স্বাস্থ্য রক্ষার দিক দিয়াও ইহাতে পল্লীগুলির বিশেষ উপকার হইত—তাহা স্বীকার করিতেই হইবে।

ম্যালেরিয়ার কল্যাণ

ম্যালেরিয়ার তাড়নে পল্লীমাতার সুসন্তানগণ অধুনা বিদেশবাসী। কিন্তু সেই ম্যালেরিয়া বাঙ্গালার পল্লীগুলিতে কিরূপভাবে প্রবেশ করিবার সুযোগ পাইল সে কথাটি একটু ভাবিয়া দেখুন দেখি! ম্যালেরিয়া কণে আমাদের দেশে প্রবেশ করিয়াছে তাহার সঠিক ইতিবৃত্ত নাই, কিন্তু ১৮০৪ খ্রঃ অব্দে মুর্শিদাবাদ ও কাশিমবাজারের কয়েকজন ব্যক্তি এই

রোগে আক্রান্ত হইয়াছিল; তাহার একটু পরিচয় পাওয়া যায়। এই ১৮০৪ খ্রঃ অব্দ ইংরাজ রাজত্বের প্রারম্ভকাল। জাতীয় বৃত্তি-নিরত বাঙ্গালীর চাকরি করিবার স্পৃহা এই সময়ে তুলে তুলে জাগিয়া উঠিতেছিল এবং তাহার ফলে দেশ মাতৃকার সুসন্তান-গণ জননী জন্মভূমির মায়া পরিত্যাগপূর্বক সপরিবারে কর্মস্থলে আবাসস্থান নির্ণয়ের ব্যবস্থা করিতেছিলেন। তখনও বাঙ্গালার জলকন্ঠ সম্পূর্ণরূপে হয় নাই, কিন্তু অনেক পল্লীভূমি জল্লালকীর্ণ হইয়া আসিতেছিল, তবে তখনও সে সকলের পরিণতি খুব বেশীরূপ হয় নাই। কিন্তু ইহার দিশ বৎসর পরে রাজা সীতারাম রায় প্রতিষ্ঠিত মহম্মদপুর ধ্বংস করিয়া এই দুর্ভাগ্য ব্যাধি যখন চিত্রানদীর উভয় পার্শ্বে দিয়া গ্রামের পর গ্রাম জনপদের পর জনপদ উচ্ছেদ করিতে লাগিল যখন নলডাঙ্গার মত গ্রাম, গদাখালির মত বাণিজ্য বহুল বন্দর, তারপর নদীয়ার কাঁচড়াপাড়া, চাকদহ, বীরনগর প্রভৃতি গ্রামগুলি বিধ্বস্ত করিয়া তুলিল, তখন পল্লীবাসিগণেরও সে কালের চালচলন অনেক বদলাইয়া আসিয়াছে। তখন অনেক পল্লীরই জলাশয়গুলি হাজিয়া মজিয়া উঠিয়াছে, অনেক নাট মন্দির ও চণ্ডীমণ্ডপে অশ্মথ বটের শিকড় গজাইয়াছে অনেক পতিত প্রাসাদের গ্রথিত ইষ্টক ভেদ করিয়া কতকগুলি বিটপি শিকড় গড়িয়া বসিয়াছে। অনেক পল্লীবাসীই স্বজাতির মায়া পরিত্যাগ করিয়া আশ্রয় স্বপ্নের প্রীতি—সখ্যতা বিসর্জন দিয়া, দরিদ্র প্রতিবাসীর আগ্রহ আকাঙ্ক্ষা ভুলিয়া গিয়া পল্লীমাতার অন্ধ ছাড়িয়া সহরবাসী হইয়া—পড়িয়া-ছেন। ফলে অনেক পল্লীতেই জল কন্ঠ হইল পুতি গন্ধময় সন্নতোয়া পঙ্কিল ডোবার মধ্যে ম্যালেরিয়ার সজীব জীবাণু বাহীদস পুষ্টি পাইতে

লাগিল, জঙ্গলাকীর্ণ স্থানগুলি তাহাদের বিহার ভূমি হইল, ফলে যাহারা পল্লীজননীর অন্ধ পরিত্যাগ করিলনা, তাহারা ঐ সকল মশকাক্রামনে সহজেই ম্যালেরিয়ার কাল কবলে পতিত হইতে লাগিল, এমনই করিয়া বাঙ্গালার পল্লীগুলি ধ্বংস হইতে বসিল।

সহরের স্বাস্থ্য

পল্লীগুলি ধ্বংস হইতে বসিল, কিন্তু পল্লীর কৃতীপুরুষগণ সহরে আবাসস্থান নির্ণয় করিয়াইবা কি সুখ পাইলেন? সহরে আসিয়া সহর প্রবাসিগণ কলের জল পাইলেন, গ্যাস বিদ্যুতের তালোক পাইলেন সাধ মিটাইবার, সখ পূরণ করিবার, সভা হইবার সকল উপকরণই পাইলেন, কিন্তু সহরের জগমগে সহরের নাক্সরাশি বদ্ধ হইয়া পড়িল, একটির পর আর একটি সৌধ, তাহার পার্শ্বে আর একটি সৌধ সেই ধবল শুভ্র সৌধপ্রান্তে আবার সৌধ, পার্শ্বে সৌধ, পশ্চাতে সৌধ, সম্মুখে সৌধ,—কাজেই সহরের সেই সৌধ শিখর ভেদ করিয়া মার্ত্তণ্ডদেব আর ময়ূখমালা বিস্তারে সমর্থ হইলেন না,—পূর্ণিমার চন্দ্রদূরে অতিদূরে অন্তরালে থাকিয়াই হান্সরাশি বিকীর্ণ করিতে লাগিলেন,—বায়ুবদ্ধ আলোকের অভাব কাজেই সহরের সহজ সুলভ কলের জলে ম্যালেরিয়ার প্রকোপ পীড়িত পল্লী পরিত্যক্ত সহর প্রবাসীর স্বাস্থ্যসুখ উপলব্ধির সুযোগ ঘটিল না, ফলে চিত্র গুপ্তের দপ্তরে সহরের মৃত্যু সংখ্যা ক্রমশঃ বাড়িয়াই উঠিল, কলেরা রাকসী তাণ্ডবনীলা করিতে লাগিল ক্রমে প্লেগ জুটিল, ফুস ফুসের পীড়া বৃদ্ধি পাইল, মিউনিসিপালিটির কৃপায় সহর প্রবাসীর সুখ সমৃদ্ধির ব্যবস্থা যত উত্তমরূপেই করা হউক, সহরপ্রবাসী কিন্তু রোগের হাত হইতে অব্যাহতি

পাইল না, কাজেই ম্যালেরিয়ার ভয়ে পল্লী ছাড়িলে ও পল্লীভূমির চাকরিগত প্রাণ কর্ম্মঠ পুরুষগণ সহরে আসিয়াও সুখী হইতে পারিল না।

সহরে আসিয়া স্বাস্থ্য কেন

সুখী হইতে পারিবে কিসে? সুখী হইতে হইলে সকল বিষয় অপেক্ষা সর্বপ্রায়ে স্বাস্থ্যসুখ অন্বেষণ করিতে হইবে। স্বাস্থ্যসুখ অন্বেষণ করিতে হইলে যে সকল পুষ্টিকর আহার্যের প্রয়োজন পল্লীবাসীকে সে সকল বিসর্জন দিয়া তাসিতে হইয়াছে! তুচ্ছের মত বলবর্দ্ধক ও পুষ্টিকর দ্রব্য আর কিছুই নাই সেইজন্য পল্লীবাসীর ঘরে ঘরে গাভী পালনের যে ব্যবস্থা ছিল সহরে আসিয়া নানা কারণে সে ব্যবস্থা রহিত করিতে হইল। দুগ্ধ দ্বত বিসর্জন দিয়া, তথাহু কুখাণ্ড আনিত অহিত সহরপ্রবাসী পল্লী পরিত্যক্ত পুরুষগণ স্বচ্ছন্দ মনে ক্রমশঃ উদরস্থ করিতে অভ্যস্ত হইলেন। শরীর শুদ্ধির জন্য সাধারণতঃ বায়ু পিত্ত প্রধান বাঙ্গালীর ঐ দুইটা ধাতুর সাম্যভাব রক্ষার জন্য পল্লী পরিত্যাগের পূর্বে যে প্রাতঃস্নানের প্রথা ছিল, সহরে আসার পর হইতে সে প্রথা লুপ্ত হইল। তাহার পর পূজা আহ্নিকে চিত্তশুদ্ধির পর আদা ছোলাভিজা, গুড় চিনি, মুড়ি নারিকেল যাহার যাহা জুটিত তিনি তাহাই খাইয়া মধ্যাহ্ন ভোজনের যে প্রতীক্ষা করিতেন, তাহারও পরিবর্তন হইল, এক কথায় আহার বিহার—বেশ বিস্থাস চাল-চলন—সকল বিষয়েই বাঙ্গালী পল্লীবাসীর সহরে আসিয়া সকলই নুতন হইল। ফলে বাঙ্গালীর ধাতুতে এ পরিবর্তন সহ্য হইল না। সেই জন্য ম্যালেরিয়ার আকর ভূমি—পল্লী পরিত্যাগে ও বাঙ্গালী স্বাস্থ্যসুখ উপভোগ করিতে পারিল না।

রমনী ও সৌন্দর্য



ত্রৈলোক্যগণের মধ্যে এমন কে আছে যে কখনও না সৌন্দর্যের আকাঙ্ক্ষা করিয়া থাকে ? এমন রমণী পৃথিবতে দুর্লভ যিনি সত্যি বলিতে পারেন যে সৌন্দর্য চিন্তাকে তিনি কখনও মনে স্থান দেন নাই। ঝাঁহাদের সৌন্দর্য আছে তাঁহারা তাহা রক্ষা করিবার জন্ত ব্যস্ত হইয়া পড়েন ; আর ঝাঁহাদিগকে ভগবান সৌন্দর্য গৌরব হইতে বঞ্চিত করিয়াছেন, তাঁহারা কি করিলে অঙ্গশোষ্ঠিত হইবে, বর্ণের উজ্জ্বলতা বৃদ্ধি পাইবে ও ভাবভঙ্গি চিত্তাকর্ষক হইবে সে কথা চিন্তা করিয়া থাকেন। রমণীর সৌন্দর্য তাঁহার সম্পত্তি। আধুনিক জগতে সৌন্দর্যের অধিকারিণী হইতে হইলে শারীরিক সৌন্দর্য অপেক্ষা আরও কিছু থাকা আকণ্ড ; সুন্দর মুখের সহিত আরও কিছু সুন্দর থাকা প্রয়োজন। বিংশ শতাব্দীতে অত্র রমণী যে স্থান অধিকার করিয়াছেন ও যে সমস্ত গুরুতর কার্যে ত্রুটি হইয়াছেন তাহাতে দৈহিক সৌন্দর্য ও কমণীয়তা অপেক্ষা চরিত্র সৌন্দর্য বিশেষ প্রয়োজনীয়। রমণী আজ যদি তাঁহার জীবনের অভিনয়কে সর্বাঙ্গ সুন্দর করিতে অভিলাষ করিয়া থাকেন তবে শারীরিক

কমণীয়তার সহিত মস্তিষ্কের রমণীয়তায় সংযোগ করিতে হইবে।

কি করিলে সৌন্দর্যের সহিত বুদ্ধিমত্তার সংযোগে হইতে পারে এ বিষয় লইয়া অনেক জল্পনা কল্পনা হইতেছে। একথা বলাবাহুল্যমাত্র যে পুরুষ জাতি সম্বন্ধে অনেক কথাই বলিয়াছেন। রমণী আজ বাণিজ্য ও রাজনৈতিক জুগতে যে স্থান করিয়া বসিয়াছেন তাহা চক্ষের সমক্ষে নিরীক্ষণ করিয়া পুরুষগণ যে একথা লইয়া মস্তিষ্ক আলোড়ন করবেন তাহাতে কিছুই বিচিত্রিত নাই। অতীতকালে ও বর্তমান সময়ে রমণীগণ যে সব বিষয়ে অগ্রণী হইয়া ছেন তাহা চিন্তা করিয়া একথা নিঃসঙ্কোচে বলা যাইত যে যদি তাঁহাদের দৈহিক লাভণ্য ও মনোহারী শক্তির সহিত চরিত্র সম্পদ না থাকিত তবে তাঁহাদের কথা কেউ বা মনোযোগের সহিত শ্রবণ করিত এবং কেউ বা তাঁহাদের দিকে সতৃষ্ণ নয়নে কিরিয়া তাকাইত ? কি ধনী কি নিধন সকলেই সুখ, শান্তি ও স্বাস্থ্যের জন্য বাস্তব আছে, কারণ এইগুলি মানব জীবনের অত্যাবশ্যকীয় বস্তু। কিন্তু

রমণী যে গাহ'ন্থা সুখ ও শাস্তি এবং স্বাস্থ্য লাভের জন্ত সংগ্রাম করিয়া থাকে তাহার ভিতর একটা মাধুর্য্য নিহিত আছে। এই সংগ্রামে উর্বর মস্তিষ্কের বিশেষ প্রয়োজন; রমণীর চিন্তাশীলতা যতই বৃদ্ধি পাইবে, তাহাদের মানসিক প্রতিভার যতই বিকাশ হইবে, গৃহের শাস্তি ও মাধুর্য্যের ততই শ্রীবৃদ্ধি হইবে। অনেকেই সুখ ও শাস্তি কাহাকে বলে তাহা মনে মনে অনুভব করিতে সক্ষম, কিন্তু অধিকাংশ স্থলেই গৃহাধিপত্যী দেবী রমণীর বৃদ্ধির অভাব হেতু গৃহের অমূল্য রত্ন সুখ ও শাস্তি অন্তর্ধান করে। রমণীর সৌন্দর্য্য ও রমণীর প্রতিভা ইহাতে প্রণয় ও কল্পনা-ময় উপন্যাসের উৎপত্তি। এই কল্পনাময় উপন্যাস ও প্রণয়ই পরিশেষে বিবাহবন্ধনে বা পরিণয়ে পরিণত হয়। এই পরিণয়ের ফলে রমণী-প্রতিভা ও রমণী-চরিত্র যদি গৃহকে মধুর করিয়া তুলে, যদি এই বন্ধনের ফলে পুরুষ আনন্দময়ী সহচরী লাভ করিতে সমর্থ হয়, তবে বিবাহের পর আত্ম বিশ্বাস আসিয়া দম্পতীজীবনকে মধুরতর করিবার জন্ত পরিণয়ের চরম ফল স্বরূপ ফুল কুসুম তুলা শিশুর আবির্ভাব হয়।

রমণী এই সৌন্দর্য্য লাভের জন্ত নানা প্রকার চেষ্টা করিয়া থাকে। আজকাল এই সৌন্দর্য্য চর্চ্চা আবার ব্যবসায়ে পরিণত হইয়াছে। নষ্ট সৌন্দর্য্যকে উদ্ধার করিবার জন্ত বহু সময় অতিবাহিত হয়, যে মুখশ্রী কোনও কালে সুন্দর ছিল না তাহাকে চিত্তাকর্ষক করিবার জন্ত বহু সময় নষ্ট করা হয়। দৈহিক সৌন্দর্য্য বৃদ্ধি ও চন্দ্রাননা হইবার চেষ্টা অনেকের নিকট আজকাল প্রাত্যহিক তত্ত্বাবধানের মধ্যে পরিগণিত হয় এবং সেই চেষ্টা রমণীর নিকট বহুমুখী হইয়া তাহার কষ্টের কারণ হইয়া উঠিয়াছে।

কোন কোন রমণী নিজভাসের পরই শয্যাভ্যাগ করিয়া নির্দিষ্ট ব্যায়ামে প্রবৃত্ত হইয়া থাকেন; এই দৈহিক ব্যায়ামে তাঁহার মন ও দেহ শক্তিমান ও সবল হয় এবং উহারা তাঁহার দৈহিক কর্তব্য সম্পাদনে সহায়তা করিয়া তাঁহার দৈহিক ও মানসিক সুখ ও শাস্তির বৃদ্ধি করে। ইহার সঙ্গে যদি দেহ ও স্বাস্থ্য পরিপোষণের উপযোগী খাদ্য জব্যের ব্যবস্থা থাকে, তবে প্রাত্যহিক জীবন-সংগ্রামে ভীত হইবার কোনও কারণ থাকে না। আবার কোন কোন রমণী প্রায় দ্বিপ্রহর পর্য্যন্ত কোনও উপযুক্ত কার্যের অভাবে শয্যাভ্যাগ করেন না। দ্বিপ্রহরের সময়ে শয্যাভ্যাগ করিয়া তাঁহারা 'গা মাটি মাটি' এই অস্বচ্ছন্দতা অনুভব করেন এবং এই ভাব দেখাইয়া থাকেন যেন পুনরায় শয্যাশ্রয় করিলে সুস্থ বোধ করিবেন। এই জাতীয় রমণীগণ শয্যায় শয়ান থাকিয়া পুস্তক পাঠ করিয়া থাকেন; ইহাতে তাঁহাদের কতদূর ক্ষতি হয় তাহা বুঝিতে পারেন না, এইরূপ অভ্যাসের ফলে মেরুদণ্ড বক্রভাবে ধারণ করে এবং চক্ষের জ্যোতি নষ্ট হইয়া যায় এবং চক্ষু পীড়িত হইয়া পড়ে। এইরূপ রমণীর পক্ষে সৌন্দর্য্য আকাশা বৃথা; কারণ দেহ অস্বাভাবিক অবস্থায় স্থাপিত থাকিলে, দৈহিক সৌন্দর্য্য নষ্ট হইয়া যায়। শুধু তাহাই নহে, অসুস্থ দেহ চিত্তবৃত্তি বা মেজাজকে নষ্ট করিয়া গৃহের শাস্তি ও সৌন্দর্য্যকে বিনষ্ট করিয়া থাকে। রমণী যতই সুন্দরী ও লাবণ্যবতী হউন না কেন, মেজাজের দোষে গৃহে ও সমাজে কোন স্থানেই তাঁহার আদর থাকে না; বন্ধুগণ তাঁহার সঙ্গভ্যাগ করিবার চেষ্টা করিয়া থাকে। খিটখিটে ও কর্কশ স্বভাবের লোককে দেখিয়া কাহারও আনন্দ হয় না।

সকলেই একথা বলিয়া থাকেন সে সৌন্দর্য্য অপেক্ষা বিনয় ও চরিত্র-মাধুর্য্য বিশেষ আদৃত হইয়া থাকে। সৌন্দর্য্য-গর্বের গর্বিতা রমণী অপেক্ষা বিনয়াবনতা ও সূক্ষ্মা রমণী বিশেষ লোকপ্রিয়া হইয়া থাকেন যে যুতহাস্ত মন ও প্রাণকে জয় করে। তাহা অপেক্ষা মনমুগ্ধকর আর কি আছে ? যদি রমণী সমাজ অন্ততঃ সপ্তাহের মধ্যে একদিন মনে মনে তাঁহাদের নিজ দোষগুণের সমালোচনা করেন

এবং আপনাদের যে সমস্ত ত্রুটি আছে তাহা সংশোধন করিবার উপায় চিন্তা করেন, তবে তাঁহাদের পুত্চরিত্র যে সকলের চিত্তাকর্ষক হইবে সে বিষয়ে সন্দেহ নাই।

আমি রমণীর গঠন ও মুখের সৌন্দর্য্যের কথা গৃহের সৌন্দর্য্যের কথা, এবং মানসিক সৌন্দর্য্যের কথা উল্লেখ করিয়াছি। চিন্তা করিলে আরও অনেক সৌন্দর্য্যের উল্লেখ করা যাইতে পারে।

বান্ধালীর বাঁচিবার উপায়

(বৈষ্ণবজন কবিরাজ শ্রীহিন্দুভূষণ সেন আয়ুর্বেদশাস্ত্রী, L. A. M. S.)

বন্ধে লোক ক্ষয়

দিন দিন বঙ্গের সকল স্থলেই যে রূপ লোকক্ষয় হইতে বসিয়াছে, তাহাতে মনে হয়—সোনার বান্ধালা বুঝি কিছুকাল পরে শ্মশানে পরিণত হইবে। পল্লীগুলির ত কথাই নাই, সহরগুলিতেও লোকক্ষয় যথেষ্ট। অর্দ্ধ শতাব্দী পূর্বে বঙ্গের যে সকল পল্লী জনবহুল ছিল, এখন আর সেখানে এক তৃতীয়াংশ লোকও নাই। এই লোকক্ষয়ের কারণ অনেক। ইহার মধ্যে কুটি পরিবর্তনে বান্ধালীর স্বাস্থ্যহানির কারণ জন্মাইয়া বান্ধালীকে অন্য় করায় বান্ধালার লোকসংখ্যা যে কমিয়া যাইতেছে—ইহাও অস্বীকার করিবার যো নাই। সত্য কথা বলিতে কি এখন ৩০এর কোটা পার না হইতেই অনেককে পৃথিবীর মায়া পরিত্যাগ করিয়া পরলোকের বাতী

হইতে হয়! বান্ধালার পল্লীগুলিতে লোকসংখ্যা ক্রমে কিরূপ হ্রাস পাইতে বসিয়াছে—তাহা সকলেই অবগত অছেন।

হিন্দু স্বভূক্ত আশ্রিত্য

এখন দেখা যাউক কোন জাতি অধিক মরিয়া থাকে। বঙ্গের হিন্দুর মৃত্যু সংখ্যা হাজার করা ৩৭, মুসলমানের ৩৫ ও খৃষ্টানের ২৫। তাহা হইলে দেখা যাইতেছে হিন্দু জাতিই অশ্রুজাতি অপেক্ষা বেশী মরিয়া থাকে।

এখন আমাদের দেখা উচিত হিন্দু কেন অশ্রু জাতি অপেক্ষা বেশী মরে? ইহার আলোচনা করিলে আমরা দেখিতে পাই—আধুনিক শিক্ষা ও আচার ব্যবহার, রীতিনীতি, পান ভোজন, পোশাক

পরিচ্ছদ প্রভৃতির পরিবর্তনই ইহার অশ্রুতম কারণ, মুসলমানগণ তাঁহাদের আচার ব্যবহার প্রভৃতি অনেকাংশে বজায় রাখিতে পারিয়াছেন। কিন্তু অনুকরণপ্রিয় হিন্দুগণ স্বধর্মচ্যুতির ফলে রোগ রাক্ষসদিগের নানা মূর্তিকে সহজেই আলিঙ্গন করিয়া মৃত্যুমুখে পতিত হইতেছেন।

মৃত্যু বাহুল্যের কারণ।

পূর্বের হিন্দুদিগের মধ্যে ব্রহ্মচর্য্য বলিয়া একটা জিনিষ ছিল। কিন্তু এখন তাহাও লোপ পাইতে বসিয়াছে। প্রত্নাষে উঠিয়া বাটীর নিকটস্থ পুকুরিণী বা নদী হইতে প্রাতঃস্নান প্রভৃতি প্রাতঃকৃত্য সম্পন্ন সেকালে হিন্দুমান্ত্রেরই করণীয় ছিল। এখন তাহা লোপ পাইয়াছে। এই প্রাতঃস্নানের পর পূজা আত্মিকে মনোভিনিবেশের ব্যবস্থা ছিল। এখনকার দিনে তাহার প্রথা আর নাই। এই পূজা অর্চনার জন্য পুষ্পবাটিকায় পুষ্প তুলিবার ব্যবস্থা ছিল। পুষ্পের সদৃশ উপভোগে স্বাস্থ্যোন্নতির উপায় বিধানের সহিত এখন সভ্যতা-গর্বে মুগ্ধ বাঙ্গালী সে সকল পদ্ধতি ছাড়িয়া দিয়াছে।

পূর্বের সকলের গৃহে গাভী-পালন ধর্ম্মকার্য্যের মধ্যে পরিগণিত হইত। তাহার ফলে বাঙ্গালীর ঘরে ঘরে দুগ্ধ হইত।

বাঙ্গালী সেই দুগ্ধ বা অমৃতের আশ্বাদনে রুগ্ন-লাভ পূর্ব্বক স্বাস্থ্যরক্ষার উপায় বিধান করিত। এখন সে সকল ব্যবস্থা উঠিয়া গিয়াছে; বাঙ্গালী মরিবেন কেন ?

স্ত্রীজাতির মৃত্যু

লোকগণনার রিপোর্টে প্রকাশ, বাঙ্গালী-

পুরুষের মত বাঙ্গালী-মহিলার মৃত্যু-সংখ্যাও খুব বেশী। ইহারও কারণ—আমাদের মত-মহিলারা বিগড়াইয়া গিয়াছেন। সেকালের স্ত্রীলোকগণ এখনকার মত নাকে চশমা খাটিয়া চেয়ারে বসিয়া পুস্তক পাঠে অভ্যস্ত থাকিতেন না। আগেকার পল্লী মহিলাগণ ধান ভানিতেন, জল তুলিতেন, বাসন মাজিতেন, আঙ্গিনা পরিষ্কার করিতেন, রন্ধন করিতেন। এক কথায় সাংসারিক সমস্ত কাজই করিতেন। লেখাপড়ার প্রচলন সেকালে একালের মত বিস্তৃতি-লাভ না করিলেও সেকালের স্ত্রীলোকেরা যে মোটেই লেখাপড়া জানিতেন না এমনও নহে। স্ত্রীলোকদিগের যেটুকু লেখাপড়া দরকার, তখনকার স্ত্রীলোকগণ তাহা জানিতেন। তাঁহারা তাহাদের সাংসারিক কাজ শেষ করিয়া রাত্রে তাঁহাদের শিশু পুত্রদিগকেও পড়াইতেন। তাই সেকালের বালক-গণ প্রথমভাগ ও দ্বিতীয়ভাগ তাহাদের মাতার নিকট শেষ করিয়া তবে বিছালয়ে অধ্যয়ন করিতে যাইত। এখন যেমন মহাত্মা গান্ধীর চেষ্টায় স্ত্রীলোকগণ চরকা কাটিতেছেন, পূর্ব্বেরও স্ত্রীলোকেরা তাহা করিতেন। ফল কথা, সে কালের বাঙ্গালী পুরুষও স্ত্রীলোক হিন্দু জাতির ধর্ম্ম ও কর্ম্ম অক্ষুণ্ণ রাখিয়া যেরূপ ভাবে কালক্ষেপ করিতেন, তাহাই ছিল বাঙ্গালীর স্বাস্থ্যোন্নতির কারণ।

এখনকার মত তাই এত অল্পখ বিস্মৃখও সেকালে ছিল না। তখন একটু আধটু অল্পখ যাহা করিত, সংসারের প্রাচীনা স্ত্রীলোকেরাই পাচন মুষ্টিযোগ দ্বারা আরোগ্য করিতে সক্ষমা হইতেন। এইজন্য এখনকার মত ১৬ টাকা ফিঃ দিয়া তখন ডাক্তার কবিরাজ দেখাইয়া হাওয়া বদলাইতে বাইবারও দরকার হইত না।

স্বাস্থ্যলাভের উপায় সংগ্রহ :

যাক—এখন কি করিলে বাঙ্গালী মরণের হাত হইতে নিষ্কৃতি পায় তাহাই আমাদের সর্বপ্রায়ে আলোচ্য। স্বাস্থ্যান্নতি করিতে হইলে বিলাসিতার মায়া বিসর্জন দিতে হইবে। সেকালের কর্মময় ভাব ত্রোতে আবার বাংলা দেশকে প্রাবিত করিয়া তুলিতে হইবে। ধর্ম্যভাব জাগাইয়া তুলিতে হইবে। বাঙ্গালী জাতির যুবকদিগকেই এ কার্যে অগ্রসর হইয়া একাগ্র সাধন করিতে হইবে। তাঁহারা ই দেশের সম্পূর্ণ ভরসার স্থল। তাঁহাদিগকে এক একজন প্রকৃত কর্মী হইতে হইবে। প্রকৃত কর্মীর লক্ষ্য কি ?

“হতো বা প্রাপ্যাসি সর্গং জিহ্না বা ভোক্ষ্য মইম্।

তস্মাদ্ভুক্তিষ্ঠ কৌন্তেয় যুদ্ধায় কৃতনিশ্চয়ঃ।”

প্রকৃত কর্মীর লক্ষ্য—হয় মৃত্যু না হয় সফলতা। যদি তুমি সফলতা লাভ কর, রাজ্য লাভ করিবে, আর যদি তোমার মৃত্যু হয় সর্গ লাভ করিবে। অতএব দৃঢ়প্রতিজ্ঞ হইয়া কার্যে প্রবৃত্ত হও। ভগবান শঙ্করাচার্য্যের শ্রী বচিতে হইবে—

“অহং কর্তা ঈশ্বরময় ভূতাবৎ করোমি”

অর্থাৎ—আমি দাস, ঈশ্বর প্রভু, কর্ম তাঁহার, আমি মাত্র সাধন-মন্ত্র স্বরূপ। তাঁহারই প্রীতি বা প্রয়োজনের জন্ত কর্ম করিতেছি। এই গেল কর্মীর কথা। কর্মের সাফল্য সাধনের জন্ত আমাদেরকে কিন্তু সর্বপ্রায়ে সংযমত্রত শিক্ষা করিতে হইবে, সকল রিপুগুলির পরিচালন ব্যাপারেই আমাদেরকে সংযমের পরাকাষ্ঠা দেখাইতে হইবে। আমাদেরকে খাণ্ড প্রভৃতির বিচারের জন্ত আমাদের তৃতীয় রিপু সংযম শিক্ষা সর্বপ্রায়ে কর্তব্য। হোটেলের অখাদ্য কুখাদ্য ভক্ষণ করিয়া জীবন নষ্ট করা কখন উচিত

নহে। বিলাসিতার কথা পূর্বেই বলিয়াছি, উহা আমাদেরকে একেবারে বিসর্জন করিতে হইবে। দেশের লোকে মোটা ভাত মোটা কাপড় যাহাতে সকলে খাইতে পারিতে পায়—তাহার ব্যবস্থা করিতে হইবে। মহিলাদিগকেও সাংসারিক কার্য, সন্তান পালন, স্বাস্থ্যরক্ষা প্রভৃতি শিক্ষা করিতে হইবে। দেশের স্ত্রীলোকগণ এসব শিক্ষা করিলে তাহাদের গর্ভজাত সন্তানগণও অকাল মৃত্যুর হাত হইতে রক্ষা পাইবে।

বাঁচিবার উপায় নির্দেশ :

এখন আমাদেরকে বাঁচিতে হইলে কি করা আবশ্যক তাহার তালিকা সংক্ষেপে প্রদান করিলাম :—

- ১। বিলাসিতা সম্পূর্ণরূপে পরিত্যাগ করিতে হইবে।
 - ২। মত্তপায়ী ব্যক্তিদিগকে মত্ত ত্যাগ করিতে হইবে। অখাদ্য কুখাদ্য ভোজন একেবারে পরিত্যাগ করিতে হইবে।
 - ৩। সহরের অলিতে গলিতে একতলার বাড়ীতে ঘর ভাড়া লইয়া বাসত্যাগ করিয়া পল্লী-গ্রামে গিয়া বাস করিতে হইবে।
 - ৪। পল্লীগ্রামগুলির জলাশয় সকলের পঙ্কোদ্ধার করিতে হইবে। গ্রামে জলাশয় না থাকিলে জলাশয় খনন করিতে হইবে।
 - ৫। গ্রামের জঙ্গলগুলি প্রতিবৎসর পরিষ্কার করিতে হইবে। বাড়ীর আশে পাশের পগার বা নদীমার তলিতে যাহাতে জল নিকাশ হইতে পারে তাহার ব্যবস্থা করিতে হইবে।
- কৃষকদিগকে এ বিষয় উপদেশ দিতে হইবে—
- এরূপ করিলে তোমাকে মশায় কাগড় হইবে না। তুমি সবল ও সুস্থ হইবে।
- ৬। প্রত্যেক গৃহগুলিতেই যাহাতে উপযুক্তরূপ

আলোক ও বাতাস প্রবেশ করিতে পায় তাহার
ব্যবস্থা করিতে হইবে :

৭। স্ত্রীলোকদিগকে দেশীয় টোটকা মুষ্টিযোগ
গুলি শিক্ষা দিতে হইবে। বাহাতে তাঁহারা
একটু আধটু অস্থখ করিলে নিজ নিজ সম্ভান-
দিগের চিকিৎসা নিজে নিজে করিতে সক্ষম
হন তাহার ব্যবস্থা করিতে হইবে ও স্বাস্থ্য
রক্ষা ও গৃহিনীপণা প্রভৃতি শিক্ষা দিতে
হইবে।

উপরি লিখিত ব্যবস্থাগুলি করিলেই
বাঙ্গালীর পল্লীগুণি আবার “সুজলা সুফলা
মলয়জ-শীতলা শস্ত-শ্যামালায়” পরিণত হইতে
কয়দিন লাগে? বাক্যে ইহা হইবার নয়।
এ সম্বন্ধে বাক্যব্যয় অনেক হইয়া গিয়াছে।
উপদেশ দিতে অনেক পারেন। এখন
কর্মের ও কর্মীর দরকার। পূর্বেই বলিয়াছি
একার্য সাধন করিতে হইলে দেশের যুবক-
দিগকে অগ্রসর হইতে হইবে। দীর্ঘকাল
অলসতায় দেশের লোকের স্বাস্থ্য ভঙ্গ হইয়া
পড়িয়াছে। কিন্তু ভাই সব, তোমরা
হতাশ হইলে চলিবে না। ব্রহ্মচার্য-সাধন-কর্তার
শ্রায় আমরাও এক সুর মিলাইয়া বলিতেছি,—

“Yet time serves wherein you may
redeem
Your vanished honours, and restore
yourselves
Into the good thoughts of the world.

“এখন সময় আছে হওনা হতাশ।

বিধির কৃপায়, শুধু পুণা এই দিন

উদিয়াছে শুভক্ষণে সম্মুখে তোমার,

যদি দাও মন, এখনও সাধনা প্রতি

হইবে নিশ্চয় জগতের বরণীয়।”

বাস্তবিক যদি যুবকগণ হতাশ না হইয়া এইরূপ
অনুষ্ঠানে প্রবৃত্ত হন তাহা হইলে তাঁহারা নিশ্চয়ই
জগতের বরণীয় হইবেন তাহাতে সন্দেহ মাত্র নাই।
তাঁহাদের নাম বাংলার ইতিহাসে চিরদিন স্মরণ-
হক্কিত হইয়া থাকিবে, কিন্তু তাহাকে মনে
করিতে হইবে—

“I slept and dreamt that life was
beauty
I woke and found that life was duty”.

“ঘুমঘোরে দেখি স্বপ্ন, জীবনের খেলা,

শুধু শান্তি শুধু সুখ,—সৌন্দর্যের লীলা।

নিদ্রাভঙ্গে কর্মক্ষেত্রে—হেরি চারি ধারা;—

কর্তব্য—কর্তব্য শুধু;—কঠোর সংসার।”

আশা করি দেশের যুবকগণ—

“অভ্যাসেন চ কৌন্তেয় বৈরাগ্যেন চ গুহুতে”
এই মহা-বাক্য স্মরণ করিয়া অগ্রসর হইলে শুভ
ফল লাভ করিবেন। ভগবানের কাছে
প্রার্থনা করি -

“বাঙ্গালার মাটি বাঙ্গালার জল

রক্ষা হোক রক্ষা হোক হে ভগবান।”

অজীর্ণতা

ত্ৰীবিমলচন্দ্র রায়

আমাদের দেশের অধিকাংশ লোকই অজীর্ণতার সহিত পরিচিত। শতকরা ৩০ জন লোক ডিসপেপসিয়ায় ভুগিয়া থাকেন। এই অজীর্ণতা রোগটি আপনা হইতেই আসেনা। ইহা আমাদের স্বেচ্ছাকৃত অপরাধের শাস্তি। পরিপাক যন্ত্রের ক্রিয়াবিকারেই অজীর্ণতা দেখা যায়।

শরীরের পুষ্টিসাধন, ক্ষয়পূরণ, এবং উত্তাপ উৎপাদনের জন্তই আমরা আহাৰ করি। আহাৰ্য্য দ্রব্য যে কি ভাবে আমাদের শরীরের এই সমস্ত কাজে লাগে তাহা আমরা বুঝিতে পারি না। আমরা শুধু আহাৰ করিয়াই খালাস পাই। আহাৰ করিবার পর আমাদের পরিপাক যন্ত্রগুলি নিয়মিতরূপে পরিপাক ক্রিয়া আরম্ভ করে। এই পরিপাক যন্ত্রগুলির কার্য্যের ব্যাঘাত ঘটিলেই ভুক্তদ্রব্য স্ফটিকরূপে পরিপাক হয় না। এবং তখনই অজীর্ণতা দেখা যায়। এই অজীর্ণতা উপেক্ষা করিবার জিনিষ নহে। খাওয়া দ্রব্য স্ফটিকরূপে পরিপাক হইয়া আমাদের জীবিত রাখে; স্তূতরাং পাক যন্ত্রগুলি যদি বিগড়াইয়া যায় তাহা হইলে আমাদের স্বাস্থ্যহানি হইয়া আমরা যে ক্রমশঃ মৃত্যুমুখে পতিত হইব, ইহাতে আশ্চর্য্যান্বিত হইবার কিছুই নাই। এক্ষণে যাহাতে আমাদের পরিপাক ক্রিয়া সুন্দরভাবে পরিচালিত হয় সে বিষয়ে সৰ্ব্বাঙ্গে দৃষ্টি রাখিতে হইবে। রোগ আক্রমণ করিলে

যথাযথ ব্যবস্থাদ্বারা যাহাতে উহা সম্পূর্ণরূপে সারিয়া যায় তাহার জন্ত বিশেষ চেষ্টা করিতে হইবে। এরোগ একবার স্থায়ী হইয়া দাঁড়াইলে কোন প্রকারেই তাহার প্রতিকার করা সম্ভবপর হয় না।

এখন কি ভাণে চলিলে আমাদের পরিপাকক্রিয়া সুন্দররূপে চালিত হয় তাহাই সংক্ষেপে কিছু বলিতে চেষ্টা করিব।

আমাদের এই বিষয়টি খুব ভাল করিয়া স্মরণ রাখিতে হইবে যে—মানসিক অবস্থার সহিত পরিপাক ক্রিয়ার ঘনিষ্ঠ সম্বন্ধ। আহাৰকালীন মনের প্রফুল্লতা নষ্ট হইলে পুষ্কাশয় রস, পাচক রস নিঃসরণে বিঘ্ন ঘটে এবং তাহাতে জীর্ণশক্তি হ্রাস পাইতে থাকে। ভোজনকালে মানসিক প্রফুল্লতা থাকিলে পরিপাক ক্রিয়া নির্দিষ্ট সম্পন্ন হয়। তখন মনে ভয়ের, ক্রোধের বা শোকের আনির্ভাব হইলে পরিপাক পেশী সকল নিস্তেজ হইয়া পড়ে, শোণিতকে বিষাক্ত করিয়া তুলে এবং শরীরের সমস্ত যন্ত্রই বিকৃপাকার ধারণ করে। এজন্ত আহাৰের সময় হাসি গল্প করিয়া মনকে প্রফুল্ল রাখিতে হইবে। ভোজন শালা পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন হইবে এবং যাহাতে দুৰ্গন্ধ নাসিকায় প্রবেশ না করে তাহা দেখিতে হইবে। সেন্ট সেন্টে পচা দুৰ্গন্ধযুক্ত স্থানে আহাৰ করিলে মানসিক বিকার উপস্থিত হয় এবং উহাতে

অজীর্ণতা দেখা যায়। পাঁচজন বন্ধু বান্ধবের সহিত বসিয়া প্রীতি-প্রদ কথোপকথনের সহিত আহার করিলে পরিপাক ক্রিয়া সুচারুরূপে সম্পাদিত হইয়া থাকে। সেকালে নবাবরা আহার কালীন বাত বাজনার ব্যবস্থা করিতেন,—ইহার কারণ শুধু মনকে প্রফুল্ল রাখিবার জন্য।

আহার করিবার সময় আমরা প্রথমেই আহাৰ্য্য দ্রব্য দন্ত দ্বারা ছিন্ন করিয়া পিঁয়িয়া পাকস্থলীতে প্রেরণ করি। খাওয়া দ্রব্য যখন আমরা চর্বন করি তখন মুখ মধ্যে লালার সঞ্চায় হয় এবং এই লালার সাহায্যে পাকস্থলীতে ভুক্তদ্রব্য শীঘ্র সুন্দর ভাবে পরিপাক হয়। সেইজন্য প্রথমেই আমাদের খাওয়া দ্রব্য উত্তমরূপে চর্বন করিয়া লালার সংযুক্ত করিতে হইবে। লালাতে একপ্রকার রস বিद्यমান থাকে সেই রস আমাদের খাওয়ার শ্বেতসার অংশকে শর্করায় পরিণত করে। আমাদের আহাৰ্য্যের মধ্যে অধিক পরিমাণে শ্বেতসার অবস্থান করে; সুতরাং সেগুলিকে পরিপাক করিতে হইলে আহাৰ্য্য-দ্রব্য উত্তমরূপে চর্বন করিয়া অধিক লালার সহিত মিশ্রিত করিয়া দিতে হইবে। কেননা, শ্বেতসার যতক্ষণ পর্য্যন্ত না শর্করায় পরিণত হয়, ততক্ষণ পর্য্যন্ত উহা আমাদের শরীরের কোন উপকারেই লাগে না। এই জন্যই ধীরে ধীরে উত্তমরূপে চর্বন করিয়া তবে খাওয়া দ্রব্য গলাধঃকরণ করিতে হইবে; নচেৎ পরিপাকের ব্যাঘাত ঘটিয়া অজীর্ণতার দেখা দিবে। আহাৰ্য্য উত্তমরূপে পিঁয়িয়া তারপর গলাধঃকরণ করিতে হইবে। কারণ খাওয়া দ্রব্য খণ্ড বিখণ্ড না থাকিলে পাকস্থলীর পক্ষে জীর্ণ করা কঠিন হইয়া দাঁড়ায়, এবং উপর্যুপরি এরূপ খাওয়া তাহাকে জীর্ণ করিতে হইলে পাকস্থলী বড়ই ক্লান্ত হইয়া পড়ে

এবং শীঘ্রই তাহার কার্য্যকারী শক্তি লোপ পায়। ফুল, কলেজের ছাত্রেরা এবং চাকুরী-জীব কেবলিগণ কোন প্রকারে আহাৰ্য্য গলাধঃকরণ করিয়াই স্ব স্ব কার্য্যে দৌড়ান এবং নির্দিষ্ট স্থানে পৌঁছাইলে যখন আল্পে বুক জ্বালা করিতে থাকে তখনও তাঁহাদের জ্ঞানচক্ষু উন্মীলিত হয় না। এই রোগ প্রথমে শুধু নিজের দোষেই হইয়া থাকে, পরে এরূপ অবস্থা ধারণ করে যে কোন ঔষধই ইহার প্রতীকার করিতে সমর্থ হয় না।

সাধারণতঃ খাওয়া দ্রব্য পরিপাক হইতে তিন ঘণ্টা সময়-সাপেক্ষ। তবে সকলের পক্ষে এ নিয়ম চাটে না। অধিক দুপ্পাচা দ্রব্য আহার করিলে জীর্ণ হইতে খুবই অধিক সময়-সাপেক্ষ। আবার বাহারা ঘরে বসিয়া মানসিক পরিশ্রম বেশী করেন তাঁহাদের ভুক্তদ্রব্য জীর্ণ হইতে চারি পাঁচ ঘণ্টা সময় লাগিয়া থাকে। যাক, ভুক্ত দ্রব্য জীর্ণ হইতে তিন ঘণ্টা সময় লাগিলে আরও তিন ঘণ্টা পাকস্থলীকে বিশ্রাম করিতে দিয়া তবে দ্বিতীয়বার আহার করা উচিত; কিন্তু অনেককেই তিন ঘণ্টা ত'দূরের কথা একবার ভুক্তদ্রব্য সম্পূর্ণ জীর্ণ না হইতেই দ্বিতীয়বার ভোজন ক্রিয়া সমাধা করেন। ভুক্তাবশেষ পাকযন্ত্রের মধ্যে অবস্থান করিতে করিতেই যদি দ্বিতীয়বার নূতন খাওয়া দ্রব্য পাকনালী মধ্যে প্রবেশ করে তাহা হইলে পরিপাক ক্রিয়ার যথেষ্ট বিঘ্ন ঘটায় এবং এইরূপে অজীর্ণতা আক্রমণ করে। পরিশ্রমের পর বিশ্রাম করা যেরূপ স্বাভাবিক নিয়ম এবং সকলেই এই নিয়মের দাস সেইরূপ পাকবন্ত্র-মণ্ডলীরও বিশ্রাম আবশ্যিক। অভিনিশি পরিশ্রম করিলে পাকস্থলী অত্যধিক পরিশ্রমের ফলে তৎক্ষণাৎ হইয়া পড়ে। সুতরাং একবার আহার

করিবার পর ভুক্তদ্রব্য সম্পূর্ণরূপে পরিপাক হইলেও আরও সময় পাকস্থলীকে বিশ্রাম দিয়া পুনরায় আহার করা উচিত। রসনা-বিলাসী ব্যক্তিগণের পক্ষে এই কথাটি ভালভাবে প্রযোজ্য।

দন্ত আমাদের কি কাজে লাগে তাহা পূর্ববই উল্লেখ করিয়াছি। খাণ্ডদ্রব্য উত্তমরূপে চর্বন করিয়া গলাধঃকরণ করিলে পরিপাক ক্রিয়া অতি সহজেই সুসম্পন্ন হইয়া থাকে; কিন্তু যাহাদের দন্ত নানা রোগে আক্রান্ত তাঁহারা অচিরেই অজীর্ণতায় আক্রান্ত হইয়া থাকেন। দন্ত রোগ শতকরা ৯০ জন লোকের দৃষ্ট হয়। দন্ত প্রত্যহ নিয়মিত পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন না করিলেই রোগদ্বারা আক্রান্ত হইয়া থাকে। দন্তের পীড়া থাকিলে একপ্রকার বিষময় পদার্থ দন্তমূল হইতে নিঃসৃত হইয়া পরিপাক নালির মধ্যে প্রবেশ করিয়া বিধক্রিয়া করিতে থাকে; এবং ইহা ঘটিলে পরিপাক ক্রিয়ার খুবই ব্যাঘাত ঘটিয়া থাকে;—ফলে অজীর্ণতা আক্রমণ করিয়া থাকে। শুধু ইহাই নহে; শৈশবকাল হইতেই দন্তের যত্ন না করিলে অল্প বয়সেই দন্ত নানা প্রকার পীড়ায় আক্রান্ত হইয়া নষ্ট হইয়া যায়। তখন খাণ্ডদ্রব্য উত্তমরূপে চর্বিত না হইয়াই পাকস্থলীতে গমন করে, ইহাতে অজীর্ণতা আক্রমণ করে।

অধিক রাত্রিতে আহার করাও স্বাস্থ্যের পক্ষে অহিতকর। নিদ্রার সময় পরিপাক যন্ত্রও বিশ্রাম করে; সুতরাং শয়নের পূর্বব অধিক আহার করিলে সমস্ত ভুক্তদ্রব্য জীর্ণ হইতে পারে না—ফলে অজীর্ণ ভুক্তাবশেষ পাকস্থলীতে থাকিয়া

যায় এবং এইরূপে অজীর্ণতা আক্রমণ করে। রাত্রি নয়টার মধ্যে আহার করা যুক্তিযুক্ত এবং রাত্রের আহারও লঘুপাক হওয়াই বাঞ্ছনীয়।

অধিক মাত্রায় ঝাল খাওয়া অশ্রায়। অনেকেই দেখি আহার্যে লঙ্কা টিপিতেছেন আর সঙ্গে সঙ্গে ঘটি ঘটি জল পান করিতেছেন। ইহা বড়ই অহিতকর। পাকস্থলী অধিক ঝাল সহ্য করিতে পারে না। ফলে শূল বেদনা হইতে দেখা যায়। এবং আহারের সময় অধিক জল পান করা অশ্রায়;—ইহাতে পরিপাক ক্রিয়ার ব্যাঘাত ঘটিয়া থাকে। কারণ, পাচক রস জলের সহিত মিশ্রিত হইয়া তরল হইয়া যায় এবং অজীর্ণতা ঘটিয়া থাকে।

অজীর্ণতার একটা প্রধান কারণ—চা সেবন। আজকালকার সভ্যতার যুগে যিনি চা পান হইতে বিরত থাকেন তিনি ভদ্রনাগের নাকি অযোগ্য। কিন্তু এই চা-সেবনকারী ভদ্ররা যখন অজীর্ণতার কোপে অস্থির হন—পেটে অল্প কোন জিনিষই সহ্য হয় না—তখনও একবার ভাবিয়া দেখেন না যে ভদ্র সাজিতে গিয়া তাঁহারা যমরাজ্যর দুয়ারের কত নিকটে আসিয়া পড়িতেছেন। চা এবং কাফির মধ্যে একপ্রকার উত্তেজক পদার্থ বিद्यমান থাকে এবং সে কারণে উহা সেবনে পরিপাকক্রিয়ার অনিষ্ট সাধন হইয়া থাকে। প্রাতঃকালে শৃঙ্গ পেটে চা সেবন করা স্বাস্থ্যের পক্ষে খুবই অহিতকর। ক্রমাগত চা সেবনের ফলে দারুণ অজীর্ণতা দেখা দেয় এবং এই অজীর্ণতা জীবনে সারে না।

(ক্রমশঃ)

গোরক্ষা ও গোপালন

এক সময় কলিকাতা হাইকোর্টের ভূতপূর্ব মাননীয় বিচারপতি উডরফ সাহেব বলিয়াছিলেন যে কোন দেশের গো-জাতির অবনতি তত্রত্য অধিবাসীর অধঃপতন সূচনা করে, এই মন্তব্য বাঙ্গালা দেশে বর্ণে বর্ণে সত্য বলিয়া প্রতিপন্ন হইয়াছে। বাঙ্গালী জাতি আজ অলস, পরমুখাপেক্ষী, দুর্বল ও অকর্ম্মণ্য বলিয়া উপেক্ষিত ও অনাদৃত। ইহার কারণ উপযুক্ত খাদ্যভাব ভিন্ন অগ্র কিছই নহে। একমাত্র দুগ্ধে আমাদের শরীর পোষণোপযোগী সমস্ত পদার্থ আছে। শুধু দুগ্ধ পান করিয়াই আমরা জীবন ধারণ করিতে পারি। কিন্তু সেই দুগ্ধ আজ দুস্প্রাপ্য, আমাদের ছেলে মেয়েরা ইহা হইতে বঞ্চিত, তাই আমাদের এই দুর্দশা,—“ভাইটামিন” বা খাদ্যপ্রাণ অভাবে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা

হারাইয়াছি। ফলে আজ আমরা ম্যালেরিয়া, কালজ্বর, বেরিবারি প্রভৃতি রোগের কবলিত হইয়া মৃত্যুমুখে পতিত হইতেছি। দুগ্ধের বিষয়, তথাপি বাঙ্গালী দুগ্ধের অপ্রাচুর্য্য দূর করিতে নিশ্চেষ্ট।

বঙ্গীয় গভর্ণমেন্টের রিপোর্টে প্রকাশ বাঙ্গালা দেশের গোজাতি পৃথিবীর মধ্যে নিকৃষ্ট এবং দিন দিন ইহার অবনতি ঘটিতেছে।

গোজাতির অধঃপতনের কারণ দেশবাসীর গোপালনে শৈথিল্য ও ঔদাস্য। অধিকন্তু, দেশে যে

সকল দুগ্ধবতী গাভী আছে তাহারও ধ্বংস দ্রুত সাধিত হইতেছে। সহরস্থ গোয়ালারা প্রতি বৎসর এইরূপ হাজার হাজার গাভী কসাইয়ের হাতে দিতেছে। গোয়ালাদের এই সর্বনাশকর কার্য্য হইতে কোন প্রকারে নিবৃত্ত করিতে পারিলে গোজাতির উন্নতির বিশেষ সহায়তা হয়।

বৈজ্ঞানিক প্রণালীতে অর্থনৈতিক হিসাবে অধঃপতিত বর্তমান গোজাতির উন্নতিসাধন করিতে না পারিলে দুগ্ধের অভাব দূর করা যাইবে না। এবং গোজাতির উন্নতি করিতে হইলে গোবৎস হইতে আরম্ভ করিতে হইবে।

যদি আমরা দুগ্ধের অপ্রাচুর্য্য দূর করিতে পারি, তবে আবার আমাদের ছেলে মেয়েরা সুস্থ ও সবল হইবে, দেশে শিশুমৃত্যু হ্রাস হইবে এবং আবার আমরা দ্রুত ও সাচ্ছন্দ্য লাভ করিব।

অগাধ দেশের জায় যদি আমাদের দেশের শিক্ষিত ও ধনী সম্প্রদায় গোজাতির উন্নতি কল্পে সম্মিলিত ভাবে চেষ্টা করেন, তাহা হইলে তাঁহারা সহজেই গোজাতির উন্নতিসাধন এবং দুগ্ধের অপ্রাচুর্য্য দূর করিয়া প্রচুর আর্থোপার্জন ও দেশের ধনবৃদ্ধি করিতে পারেন।

দেশের গোজাতির উন্নতি ও দুগ্ধের অভাব দূর করিবার জন্ত আমাদের এই সমিতি রেজেষ্ট্রীকৃত ও

স্থাপিত হইয়াছে। সমিতি নিম্নলিখিত উপায়ে কার্য্য করিতে মনস্থ করিয়াছেন :—

(১) গোবৎস এবং উৎকৃষ্ট দুগ্ধহীন গাভীকে কসাইয়ের হাত হইতে উদ্ধার করিয়া দেশের অর্থ-নৈতিক ক্ষতি নিবারণ করা।

(২) দেশে সুস্থ ও সবল গাভী সৃষ্টি করিয়া দুগ্ধের অপ্রাচুর্য্য দূর করা।

(৩) বাহাতে লোকে অল্প ব্যয়ে অথবা বিনা ব্যয়ে নিজ যত্ন ও পরিশ্রম দ্বারা গোপালন করিয়া দুগ্ধ পাইতে পারে সে জন্ত সংবাদপত্রাদির সাহায্যে প্রচার কার্য্য চালান।

(৪) সমিতির সভ্যগণকে যথাসম্ভব অল্প মূল্যে দুগ্ধবতী গাভী, মাখন, দুগ্ধ প্রভৃতি সরবরাহ করা।

(৫) চায়ের দোকানের স্থায় দুগ্ধের দোকান কলিকাতা ও অগ্নাগ্র সহরে সর্বত্র স্থাপিত করা।

(৬) সমিতির সভ্যগণের গাভী দুগ্ধপ্রদান বন্ধ করিলে সেগুলিকে অল্প ব্যয়ে পালন করা ও তাহার প্রজননের উপযুক্ত ব্যবস্থা করা।

(৭) উপযুক্ত ব্যয় লইয়া সাধারণের গরু পালন ও তাহার প্রজননের উপযুক্ত ব্যবস্থা করা।

(৮) যে সকল গাভীর নিয়মিত সময়ের পূর্বে বিয়ান বন্ধ হইয়াছে তাহাদের বৈজ্ঞানিক উপায়ে প্রজননের ব্যবস্থা করা।

(৯) যোজ্ঞাতির উন্নতি দ্বারা দেশের কৃষি-কার্য্যের সহায়তা করা।

আমরা নদীয়া জেলার বাগাঁড়ো গ্রামে নদী তীরে একটি কমিটি সংগ্রহ করিয়া আমাদের গোশালা

স্থাপন করিয়াছি এবং গরুর খাচশস্ত চাষ করিতেছি।

আমাদের গোশালা সংলগ্ন বিস্তীর্ণ গোচারণ ভূমিতে গরু স্বেচ্ছায় বিচরণ করিতে পারে এবং প্রয়োজনা-নুসারে ছায়া ও ভাল পানীয় পাইতে পারে।

উৎকৃষ্ট জাতীয় গাভী ও বৎস ক্রয় করিয়া আমাদের গোশালায় তাহাদিগকে বৈজ্ঞানিক প্রণালীতে লালন পালন ও প্রজননের ব্যবস্থা করিয়াছি।

আমাদের এই সকল গাভীর বিয়ান হইলে কলিকাতায় দুগ্ধ সরবরাহের সুবিধার জন্ত আমরা এই সকল গাভী কলিকাতার নিকটবর্তী স্থানসমূহে স্থানান্তরিত করিব। আমাদের উদ্দেশ্য সাফল্যের দিকে যতই অগ্রসর হইবে ততই আমরা দেশের প্রধান প্রধান স্থানে কেন্দ্র স্থাপন করিব এবং কিরূপে উন্নত প্রণালীতে গোপালন করিতে হয় এবং ইহাতে আমরা কতদূর লাভবান হইতে পারি তাহা সাধারণকে শিক্ষা দিব।

বাক্সালায় এ ধরনের প্রতিষ্ঠান এই প্রথম স্থাপিত হইল। বাক্সালী যদি তাহার লুপ্ত গৌরব পুনরুদ্ধার করিতে চাহে, অগ্নাগ্র জাতির মধ্যে আবার উন্নতশিরে দাঁড়াইতে চাহে, তবে এই জীবন মরণের সমস্মাকে উপেক্ষা না করিয়া আমাদের মহত্বদৃষ্টিকে সর্ব-প্রকারে সাফল্যমণ্ডিত করিবার জন্ত তাহাদের অগ্রসর হওয়া অবশ্য কর্তব্য। এই কার্য্যের সাফল্য শুধু মনুষ্যের পরিচায়ক হইবে না, ইহাতে দেশের প্রভূত অর্থনৈতিক উন্নতিও সাধিত হইবে।

মানুষ মৃত্যু-পথে

শ্রীহরেন্দ্রনাথ সিংহ

সুন্দর চায়ের কাপ্, কাঁচের গেলাস,
হোটেলের শোভিয়া সদা জাগায় পিয়াস ।
বন্ধুকে তক্তকে শোভা বৃদ্ধি পায়,
বিশ্রাম লাগিয়া লোক বসিছে সেথায় ।
চায়ের দোকান ও'লা মধুর হাসিয়া,
“দাদা” সম্বোধনে তোমার সবারে ডাকিয়া ।
ব্যবসা খাতিরে লোকে করে বটে তাই,
কিন্তু এক কথা আমি সবারে জানাই ।
যনে যদি লাগে ভালো ভেবে দেখ' তবে,
ভবিষ্যতে আর কেহ থেকেনা নীরবে ।
কাপে, গ্লাসে, প্লেটে খাওয়া ছাড়ো স্বরা করি',
যক্ষ্মা রোগে দেশ যায় আতঙ্কে শিহরি ।
আমার কথায় যদি না হয় প্রত্যয়,
পরীক্ষা করিতে দাও ঘুটিলে সংসয় ।

বীজাণু মিলিলে তায় ভীষণ ছোঁয়াচে,
একবার প্রবেশিলে প্রাণ নাহি বাঁচে ।
চায়ের দোকান ও'লা হও সাবধান'
বিনা দোষে আর কেন বধিছ পরাণ ।
মাটির গেলাস ভাঁড় মিলিলে প্রচুর,
কাপ্, গ্লাস্ একেবারে ভেঙ্গে কর দূর ।
ডিসের বদলে শুধু গাল পাতা দাও,
ড্রফ্ট ব্যাধি এইরূপে স্বরায় তাড়াও ।
গভর্ণমেন্ট এ বিষয়ে দেয় যেন মন,
তা না হোলে সকলের সংশয় জীবন ।
ভালো যদি চাও তাই হও সাবধান,
সম্মুখে জীবন ব্যাপি কর্তব্য মহান ।

শিথিবার কথা

(অধ্যাপক শ্রীরমেশ শর্মা)

অনিন্দিত ৪—সংশিক্ষার সঙ্গে সঙ্গে সৎবুদ্ধির বিকাশ স্বাভাবিক। শিক্ষারও ইহাই লক্ষ্য। আজ জার্মানী শিক্ষার চর্চায় মন প্রাণ ঢালিয়া দিয়াছে। অত্যাশ্চর্য বিষয়ের মধ্যে আজ তাঁহারা রসায়ন বিজ্ঞানও সমধিক চর্চা করিতেছেন। গভীর গবেষণার ফলে আজ এলকোহলের অর্থাৎ সুরাসারের অপকারিতার দিকে তাঁহাদের লক্ষ্য পড়িয়াছে। ঔষধ হিসাবে, গোখুরে সাপের তীব্র বিষও মানুষ ব্যবহার করে; তাই বলিয়া ঐ বিষের সরবৎ যখন তখন পান করা নিরাপদ নহে। সেই-রূপ, মদের এলকোহল বিষ, বিয়ার, হুইস্কি হিসাবে পান করা মহা অনিষ্টকর। আমাদের দেশে যেমন মিশ্রিত সরবৎ, ডাবের জল লোকে অনায়াসে পান করে, এতদিন জার্মানীতে বিয়ার লোকে সেইরূপ পান করিত। কিন্তু সুখের বিষয় আজ জার্মান যুবক খেলার মাঠে, শিকারের জঙ্গলে, অবসাদ ক্লান্তি দূর করিবার জন্ত বিয়ার পান ত্যাগপূর্বক নানাপ্রকার ফলের সরবৎ, লিমনেড্ ইত্যাদি পান করিতেছেন। অবশ্য ইহাতে তাঁহারা উপকার পাইয়াছেন। এই পুরাতন কুঅভ্যাসের মোহিনী-শক্তির বিষয় তাঁহারা ধীরভাবে বিবেচনা পূর্বক, পবিত্র স্বাস্থ্যকর নূতন পানীয়গুলিকে নানা উজ্জ্বল বর্ণে রঞ্জিত করিয়া সুন্দর সুন্দর বোতলে পূরিয়া তরুণগণের চিত্ত আকর্ষণ করিতেছেন। আশা করি: দেশবাসী, বিশেষত শিক্ষিত এবং আরও বিশেষরূপে ইংলণ্ড, জার্মানী, আমেরিকা

প্রভাগত শিক্ষিত ভারতবাসী এবিষয় স্থিরভাবে চিন্তাপূর্বক অপেক্ষাকৃত অল্প শিক্ষিত দেশবাসীগণকে মজ্ঞপানের অপকারিতার বিষয় উপদেশ প্রদান করিলে আমাদের উপকার হইবে।

পানাত্যাস ৪—পশু পক্ষী, কীট পতঙ্গ, এমন কি বৃক্ষলতার মধ্যেও পিপাসা আছে, ইহা বোঝা যায়। খজাড়ির ছায় পানীয় ও জীবনী শক্তির জন্ত একান্ত প্রয়োজন। দেশ বিশেষে বিভিন্ন রকম পানীয় হইয়া থাকে। ভারতে যখন ভিন্ন ভিন্ন ঋতু বর্তমান, তখন আমরা শীত গ্রীষ্মাদি ঋতুভেদে পানীয়ের বিষয়ই দুই একটি কথা বলিব। বিশেষ ভাবে আলোচনা করিতে হইলে, আয়ুর্বেদের অনুপান বিধি পড়িতে হইবে। আজকাল যখন তখন লোকে কেবল চা পান লইয়াই বাস্তব। এ বিষয়ে লোকের অজ্ঞতা যেমন দায়ী, ব্যবসায়িকগণের অজ্ঞতাও কম দায়ী নহে। গ্রীষ্মের তাপে গলদ ঘর্ম হইয়া আমরা চা পান করতে ছাটোছাট। আজকাল কোন কোন স্থানে ডাব, ঘোলের সরবৎ দেখিতে পাওয়া যায়। ব্যবসায়ীগণের সুবিধার জন্ত আমরা কয়েকটি সরবতের কথা লিখিতেছি—কাঁচা আম ও তেঁতুল পোড়ার সরবৎ গ্রীষ্মকালে উপকারী। পুরাতন তেঁতুলের সরবৎও ভাল। তারপর আনারস, নেবু, কমলা নেবু, যবের ছাতু, চিড়া ভিজান, ইত্যাদির সরবৎও স্বাস্থ্যকর। শীতের সময় অল্প অল্প চা, কোকো, গরম দুধ মেলিনস্ ফুডের ছায়, মুড়ী ভাজা, চিড়া

ভাজা, মুস্তুর ডালের গুঁড়ার সরবৎও ভাল। সব সময় তৈয়ারী পাওয়া যায় এবং উদ্ভেজক বলিয়া লোকে চা পান করে, মত্তাদি পানের অভ্যাসও অনেকটা এই জন্তই। লোক নিজের ভাল সকলেই চায়। যদি তাহারা এই সব পানীয় পায়, তাহা হইলে মদের বিষ পানদ্বারা সংসারে দারিদ্র্য আনিতে এবং অকালে জীবন হারাইতে লোকে উৎসাহী কেন হইবে, অহরহঃ চা পানই বা কেন করিবে?

চক্ষের ব্যায়াম ৪—হিন্দুগণের হঠাৎ যোগ, সমস্ত শরীরের ব্যায়াম প্রণালী। স্ব্থের বিষয় আজকাল পাশ্চাত্য জাতির বিশেষতঃ আমেরিকা বাসীর এদিকে দৃষ্টি পড়িয়াছে। অবশ্য তাঁহারা ভারতের সূক্ষ্ম প্রণালী এখনও ধরিতে পারে নাই কিন্তু যে ভাবে তাঁহারা রোগ নিবারণের জন্ত উপবাস খাওয়া সংযম এবং অঙ্গের সৌন্দর্য্য সম্পাদনের জন্ত ঔষধ, সাবান, পাউডার ইত্যাদির শরণাপন্ন না হইয়া ঔষধ ব্যবহার কমাওয়া শারীরিক ব্যায়ামের উপর সম্পূর্ণ মনোযোগ দিয়াছেন, তাহাতে বেশ মনে হয় যে ক্রমশঃ তাঁহারা ভারতীয় ঋষিগণের পথ ধরিতে সমর্থ হইবেন।

আজ চখের ব্যায়ামের বিষয় বলিব, অবশ্য মুষ্টি যোগ এ বিষয় বিশিষ্ট পথ। ইহা অভ্যাস করিলে দেশ হইতে চশমার ব্যবহার অনেক কমিয়া যাইবে। বর্তমান প্রণালী এইরূপ স্থির হইয়া বসিয়া, চক্ষু বেশ মেলিয়া, ৮।১০ বার, যতদূর সম্ভব কপাল এবং আকাশের দিকে তাকান আবার ধীরে ধীরে ক্রমশঃ একেবারে নীচের দিকে তাকান, এইভাবে বাম ও ডাইন পাশে তাকান, তারপর চক্ষের গোলাটিকে ৮।১০ বার ঘুরান। ইহা দ্বারা চক্ষের সূক্ষ্ম শিরায় বেশ রক্ত সঞ্চালন হয়, পেশীগুলিরও ব্যায়াম হয়,

ইহাতে চক্ষের স্বাস্থ্য ভাল হয়। গাঁহাদের সুবিধা আছে তাঁহারা প্রাতে ৭।১০টার মাধ্য কিছুক্ষণ করিয়া সূর্য্যের দিকে একদৃষ্টে তাকাইয়া থাকিতে অভ্যাস করিলে, চক্ষের তেজ অত্যন্ত বৃদ্ধি পাইবে এবং ক্রমশঃ চশমা ত্যাগ করিলেও চলিবে, এই সঙ্গে আরও একটা কথা বলিয়া দি—২।৩ টুকরা করিয়া হরিতকী, আমলকী বহেরা বেশ করিয়া ধুইয়া এক বা আধ আউন্স গরম জলে কিছুক্ষণ ভিজাইয়া সেই জল ছাঁকিয়া পরিষ্কার শিশিতে রাখিয়া দিতে হইবে এবং একটা ড্রপারের দ্বারা দিনে তিনবার চক্ষুতে দিলে, এমন কি চক্ষের ছানী পর্য্যন্ত সারিয়া যায়।

দুইদিন পর পর এই জল ফেলিয়া, নূতন জল করিয়া লইতে হইবে।

সহরে সরল ক্রমী—গ্রামে বা ছোট ছোট সহরে সরল ক্রমী শিক্ষার মত সিনেটে বোঝাই সহরে মাটী পাওয়া দুষ্কর। অবশ্য ইহার মধ্যেই ব্যবস্থা করিতে হইবে। কলিকাতায় বড় বড় পার্ক আছে। এইস্থানে সহর বাসীগণ পরিষ্কার হাওয়া পাইতে আসেন। কিন্তু পেটে 'না' থাইলে, দেহত ক্রমশঃ শুষ্ক হইয়া, ধ্বংস হইবে, তখন আর হাওয়া কে থাইবে? এইজন্ত এখন সর্বপ্রথম পেটে খাওয়ার কিছু ব্যবস্থা বালক বালিকাগণকে শিক্ষা দিতে হইবে। পার্কে পার্কে মালা আছে। কিছু জমিতে তাহারা অতি সহজেই এক এক দলকে, লক্ষা বেগুন শাক কুমরা, লাউ শঁসা, ঢেড়স ইত্যাদি চাষ শিক্ষা দিতে পারে। তারপর নানা সুগন্ধী ফুলের বাগান করা শিখান যায়। আশাকরি ছাত্রগণের কল্যাণের জন্য, কর্পোরেশন এই বিষয় মনোযোগী হইবেন। অভিভাবকগণেরও এই দিকে দৃষ্টি আকর্ষণ করা যাইতেছে। মাটী কোপান বেশ স্বাস্থ্যের ব্যায়াম।

স্মার রোগান্ড রস্ সাহেবের মতে

যাহাতে ম্যালেরিয়া আবার না হয় সেরূপ

চিকিৎসাপ্রণালী।

(বর্তমান সময়ের ম্যালেরিয়া রোগের সর্বপ্রধান বিশেষজ্ঞ ডাক্তার সার্ রোগান্ড রস্ সম্প্রতি যে একটি প্রবন্ধ লিখিয়াছেন তাহা অবলম্বনে লিখিত)

সহজ চিকিৎসা :—সিরিয়া দেশের ন্যায়মানকে যখন বলা হইয়াছিল যে তাহার কুষ্ঠরোগ সারাইতে হইলে জর্ডন নদীতে সাতবার গা ধুইতে হইবে, তখন সে ব্যবস্থাপত্রটি এত সহজ দেখিয়া বড়ই রাগ করিয়াছিল। এই জন্ত ইহুদী দেশের ম্যালেরিয়ার বিশেষজ্ঞ ডাক্তারেরা ক্রমাগত কুইনাইন খাওয়াইয়া এই রোগ সারাইবার যে খুব সহজ ব্যবস্থা দিয়া গিয়াছেন, ডাক্তারেরা সেই সহজ উপায়ে রোগীকে চিকিৎসা করিতে চান না। এ সম্বন্ধে আমি আরও কিছু বলিতে চাই।

ব্যবস্থাপত্র :—গত ১লা অক্টোবর স্লোয়ান স্কোয়ারের কাছে মিনিষ্ট্রী অব্ পেন্সন গ্রীষ্মপ্রধান দেশের রোগ নির্ণয় করিবার জন্ত যে একটি বড় হাসপাতাল তৈয়ারী করেন, তাহাতে আমরা নিম্নলিখিত ব্যবস্থাপত্র ব্যবহার করি না ব্যবহার করিবার পরামর্শ দিই :—

সালফেট অফ্ কুইনাইন ৮০ গ্রেণ।

ডাইলিউটেড সাল্ফিউরিক এসিড্ ... দরকার মত।

জল ৮ আউন্স।

মাত্রা :—মদের গ্লাসের অর্ধ গ্লাস (বড় চামচের দুই

চামচ) কিংবা এক বোতলের আট ভাগের এক ভাগ প্রত্যহ খাওয়ার ঠিক পূর্বে সেবন করিবে, কোন মতে অন্তথা না হয়। আরও—সপ্তাহের জন্ত বোতল সপ্তাহে একবার করিয়া পুনরায় ভর্তি করিবে।

এই ঔষধই সম্ভবতঃ পৃথিবীতে সর্বাপেক্ষা অধিক স্থানে ব্যবহার করা হয়। ব্যবহারের নিয়মটি আরও পরিষ্কার করিবার জন্ত ব্যবস্থাপত্রটি উদ্ধৃত করিলাম। ১৮২০ খৃষ্টাব্দে পেলেটিয়ার ও কেভেন্টো ছিন্‌কোনা গাছের ছাল হইতে কুইনাইন বাহির করেন; সেই সময় হইতে গরমদেশের প্রত্যেক স্থানেই ইহা ব্যবহার করা হইতেছে।

ব্যবহারের নিয়ম :—রোগী প্রথমবার আসিলে আমরা নিম্নলিখিতরূপে কুইনাইনের ব্যবহার করিয়া থাকি :—

(ক) রোগী প্রথমবার আসিয়া যদি জানায় যে গত কয়েক দিনের মধ্যে বা কয়েক সপ্তাহের মধ্যে তাহার ম্যালেরিয়া জ্বর ফিরিয়া ফিরিয়া হইয়াছে, কিংবা যদি তাহাকে রোগগ্রস্ত কিংবা তাহার রোগ জটিল বলিয়া বোধ হয়, অথবা সে ঔষধ খাইবে বলিয়া যদি বিশ্বাস করা না যায় তাহা হইলে আমরা তাহাকে

এক বা দুই সপ্তাহের জন্য যথেষ্ট পরিমাণ কুইনাইনের ব্যবস্থা করি। তাহার পর রোগীকে পরীক্ষার জন্য আবার আসিতে হইবে (বীজাণু পাওয়া যাউক বা না যাউক) কিন্তু

(খ) যদি রোগীকে বিশ্বাস করা যায় এবং যদি তাহার শরীর বিশেষ খারাপ না হইয়া থাকে, তাহা হইলে আমরা তাহাকে চারি সপ্তাহ পরে আবার আসিতে বলি এবং “তিন” এই শব্দটী ব্যবহারপত্রের শূন্য জায়গাটিতে বসাইয়া দিই।

এরূপ করিলে ডাক্তারখানা হইতে সে নিয়মিত ভাবে ঔষধ পাইতে পারে, এবং ইতিমধ্যে কষ্ট করিয়া ডাক্তারের সঙ্গে তাহাকে আর দেখা করিতে হয় না। যাহা হউক, উভয়স্থলেই রোগীকে সর্বদাই বলা হয় যে চিকিৎসাসত্ত্বেও তাহার ম্যালেরিয়া জ্বর যদি আবার ফিরিয়া আসে তাহা হইলে অন্ততঃ দুই দিন প্রত্যহ খাওয়ার ঠিক পূর্বে (এক মাত্রার স্থলে) তাহার ৩ মাত্রা করিয়া ঔষধ খাওয়া উচিত; এবং যত শীঘ্র সম্ভব ডাক্তার আবার দেখান উচিত।

দ্বিতীয়বার আসিলে :—রোগী দ্বিতীয়বার আসিলে তাহাদিগকে সাধারণতঃ অনেকটা ভালই দেখা যায়। তখন তাহাদিগকে আর এক মাসের জন্য যথেষ্ট পরিমাণে কুইনাইন দেওয়া হয় (একই ব্যবস্থাপত্র); তাহার পর তাহাদিগকে আবার আসিতে হইবে।

তৃতীয়বার আসিলে :—তৃতীয়বার আসিয়া তাহারা সাধারণতঃ স্বীকার করে যে দ্বিতীয়বার আসার পর হইতে তাহাদের জ্বর আর

আসে নাই, এবং তাহাদিগকে আরও ভাল দেখা যায়; কিন্তু সম্ভব হইলে আরও এক মাস পর্য্যন্ত এই ঔষধ খাওয়া উচিত; তাহা হইলে ১০ গ্রেণ কুইনাইন দিয়া ৯ হইতে ১২ সপ্তাহ পর্য্যন্ত চিকিৎসা করা হয়। রোজ কুইনাইন খাইবার উপকার ইহার শীঘ্র বুঝিতে পারে বলিয়া সাধারণতঃ ৩ মাস ধরিয়া খাইতে সম্পূর্ণ ইচ্ছুক হয়।

চতুর্থবার আসিলে :—রোগী চতুর্থবার আসিলে সাধারণতঃ তাহার কুইনাইন খাওয়া বন্ধ করিয়া দিই, কিন্তু আরও একমাস পর্য্যন্ত ৫ গ্রেণ করিয়া কুইনাইন খাইতে দিই; কিন্তু আমি রোগীকে বুঝাইয়া বলি যে ইহাতে জ্বর আবার ফিরিয়া আসিতে পারে; জ্বর ফিরিয়া আসিলে সমস্ত চিকিৎসা আবার ফিরিয়া আরম্ভ করিতে হইবে; এবং যদি আবার জ্বর হওয়ার লক্ষণ দেখা যায় তাহা হইলে আমি তাহাকে তৎক্ষণাৎ উপস্থিত হইতে বলি। আমি ৫ বৎসরের অভিজ্ঞতা হইতে এই অনুমান করি যে, কোন রোগী একবার তাহার আগের স্বাস্থ্য ও সজীবতা ফিরিয়া পাইলে তাহার রোগ হয় একেবারে ভাল হইবে, আর তাহা না হইলে সম্ভবতঃ ছয় মাস, কি এক বৎসর কি আরও বেশী সময় অন্তর অন্তর মাঝে মাঝে রোগীর জ্বর ফিরিতে পারে। ১৮৯৭ খৃষ্টাব্দে ম্যালেরিয়ার অনুসন্ধান করিবার সময় যখন আমার নিজের ম্যালেরিয়া হয়, তখন আমি ঠিক উল্লিখিত ব্যবস্থার মত চারিমাস পর্য্যন্ত কুইনাইন খাইয়াছিলাম (অন্য আমি প্রথমতঃ বেশী মাত্রায় উহা খাইয়াছিলাম); আর কখনও আমার জ্বর ফিরিয়া আসে নাই।

কি প্রকার কুইনাইন খাইতে হইবে এবং উহা খাইবার সমস্যা ১—

সস্তা বলিয়া আমরা “সল্ফেট অব কুইনাইন” ব্যবহার করিতে দিয়া থাকি। অধিকাংশ রোগীর বেলাতেই ইহাতে ভাল ফল দেখা যায়। আমার নিজের বহুদিনের অভিজ্ঞতার ফলে আমি সকাল বেলায় খাওয়ার ঠিক পূর্বে কুইনাইন খাওয়া ভাল মনে করি, তাহার কারণ প্রথমতঃ খাওয়ার প্রথম গ্রাসেই কুইনাইনের তিক্ত স্বাদ দূর করিয়া দেয়, আর দ্বিতীয়তঃ আমি মনে করি যে ঐ সময়ে এবং ঐ প্রকারে কুইনাইন দেওয়া হইলে খুব ভাল ফল পাওয়া যায়। অনেক রোগী বলিয়াছিল যে ইহাতে তাহাদের গা বমি বমি করে; কিন্তু আমি জানিয়াছি, তাহারা খাওয়ার আধঘণ্টা কি আরও পূর্বে কুইনাইন খাইত—সে ত’ অল্প কথা। যদি ইহা বাস্তবিক সত্য না হয় (যেমন অল্প রোগীর পক্ষে) তাহা হইলে আমি রাত্রির খাওয়ার পূর্বে অর্দ্ধ মাত্রা করিয়া খাইতে দিই, অথবা ইহার পরিবর্তে “হাইড্রো-ক্লোরাইডের” ব্যবস্থা করি। যাহারা শ্রমজীবী তাহারা অল্প মাত্রায় দিনে ২১৩ বার না খাইয়া যদি সকাল বেলা খাওয়ার পূর্বে এক মাত্রা খায়, তাহা হইলে তাহাদের পক্ষে বেশী সুবিধা হয়। ৩০ গ্রেন মাত্রায় দুইবার সপ্তাহে খাইলে, বেশী ফল না পাওয়া গেলেও সম্ভবতঃ ঐ প্রকার ফলই পাওয়া যাইবে; কিন্তু লোকে ত, তাহা খাইবে না।

জ্বর ঝিলিঝা আসা ১—দৈনিক মাত্রায় ঔষধ খাইবার প্রথম ২১৩ সপ্তাহের মধ্যেই, কিংবা কদাচিৎ উহার বেশী দিন পরেও জ্বর পাণ্টাইয়া পাণ্টাইয়া হইতে পারে, কিন্তু অধিকাংশ লোকই এই প্রকার চিকিৎসার এক মাসের মধ্যে অনেকটা ভাল

হইয়া থাকে। সুতরাং যদি কোন রোগী এক মাসের মধ্যে ভাল হইতে না থাকে, তাহা হইলে খুব সম্ভব সে তাহার ঔষধ খাইতেছে না অথবা সে ম্যালেরিয়া ছাড়া অল্প কোন রোগে ভুগিতেছে।

জ্বর পাণ্টাইয়া হইবার কাল ১—

প্রথম হাঁসপাতালে আসিবার সময় অধিকাংশ লোকের যখন জ্বর হয় তখনই ৫ হইতে ৩০ গ্রেন পর্য্যন্ত মাত্রায় কুইনাইন খায় না; এই জন্তই বারে বারে জ্বর আসে। এখন কথা হইতেছে যে উহারা যাহাতে প্রত্যহ উহা খায় সে জন্ত উহাদিগকে লওয়াইতে হইবে। আমাদের অধিকাংশ রোগীই অতি ভালো লোক এবং তাহারা সকলেই ম্যালেরিয়া দূর করিতে চায়; তাহাদিগকে আমরা ঠাণ্ডাভাবে নানারূপ মিষ্ট কথায় লওয়াইয়া থাকি। যেমন—“আমি তাহাদিগকে বলি, ‘বীজানুরা’ আমাদের শত্রু; পাণ্টাইরা জ্বর হইবার সময় ইহারা আমাদের আক্রমণ করে; কেবল মাত্র সেই আক্রমণের সময়ে যদি আমরা তাহাদের উপর কামান ছাড়ি, তাহা হইলে উহা খুব বুদ্ধির কাজ হইবে না। উহারা পলাইয়া গিয়া যখন খাওয়ার মধ্যে লুকাইয়া থাকে, তখনই উহাদের উপর কামান চালাইয়া উহাদিগকে নিশ্চুল করিতে হইবে, তাহা হইলে আর তাহারা আপনাদের দল বাড়াইয়া ফিরিয়া আসিতে পারিবে না।” আমি আর একটা আমাদের কথা বলি: “আপনার স্ত্রীকে আমার নমস্কার জানাইবেন, এবং আপনি পছন্দ করুন বা না করুন, আপনাকে জোর করিয়া ঔষধ খাওয়াইবার জন্ত আপনাকে স্ত্রীকে বলিবেন।” তাহারা অবস্থা বুঝে; স্ত্রী এ কথা শোনেন, এবং এক মাস পর রোগী অনেকটা সুস্থ হইয়া হাসিতে হাসিতে আসে।

জ্বর পাণ্টাইয়া আসার পর

চিকিৎসা :

জ্বর পাণ্টাইয়া আসার একমাস পর দিন পর্য্যন্ত ১০ গ্রেণের চেয়ে প্রত্যহ ১৫ গ্রেণ করিয়া কুইনাইন খাওয়া সম্ভবতঃ ভাল ; কিন্তু তিন মাস চিকিৎসার বাকী সময়ের জন্য ১০ গ্রেণ করিয়া খাইলেই সম্ভবতঃ যথেষ্ট। প্রত্যহ ১০ গ্রেণের কম খাইলে যথেষ্ট হইবে কি না, সে বিষয়ে আমার সন্দেহ আছে। ১৯১৭ খৃষ্টাব্দে দুইটা হাঁসপাতালে জ্বর হওয়া ও জ্বর আবার ফিরিয়া আসা এই দুইয়ের মাঝখানে আমরা কুইনাইন বন্ধ করিয়া দিয়াছিলাম তাহাতে অত্যন্ত খারাপ হইয়াছিল। ম্যালেরিয়ার কোন লক্ষণ না থাকিলেও সাবধান হওয়ার জন্য কুইনাইন খাইতে সময় সময় উপদেশ দেওয়া হয়। খুব প্রবল জ্বরের পর পনেরদিন রোগীকে বিশ্রাম করিতে দেওয়া যাইতে পারে ; কিন্তু সে যেমন ভাল হইতে থাকে, তেমনই যেন একটু একটু করিয়া ক্রমশঃ পুরা খাটুনিতে লাগে—হাঁসপাতালেই হোক বা হাঁসপাতালের বাহিরেই হোক—বহুদিনের ম্যালেরিয়ারোগীর পক্ষে অসম্ভব অত্যন্ত খারাপ। বিশেষ বিবেচনা করিয়া টনিক, ফল, জ্বালাপ প্রভৃতি খাইতে দেওয়া উচিত।

চিকিৎসার নৈজ্ঞানিক ভিত্তি :—

সিন্ধোনা প্রথম ব্যবহৃত হইবার পর হইতে নানাবিধ আকারে এই চিকিৎসা করা হইয়াছে। যুদ্ধের পূর্বে ভারতবর্ষে সৈনিক-বিভাগে ছয় সপ্তাহ কাল কুইনাইন খাওয়ার সরকারী আদেশ ছিল। আমি সর্বদাই চারিমাস কাল পর্য্যন্ত খাওয়ার কথা বলিয়া আসিতেছি (মারে কোম্পানীর প্রকাশিত আমার

“ ম্যালেরিয়ার প্রতিষেধ ” দেখ)। “ যে তারিখে শেষ জ্বর পাণ্টিয়া হইয়াছে, সেই তারিখ হইতে দুইমাস ”—ম্যালেরিয়া চিকিৎসার সামরিক উপদেশাবলীতে এই আদেশ করা হইয়াছিল (যুদ্ধ অফিস, আগস্ট, ১৯১৭)। কিন্তু, ফ্রান্সে দুইটা সেলোনিকা সৈন্যদলে যুদ্ধের সময় যে ম্যালেরিয়ার অতি সুন্দর চিকিৎসা করা হইয়াছে তাহাই আমার বিবেচনায় সর্বাপেক্ষা উল্লেখযোগ্য উদাহরণ। উহারা ম্যালেরিয়ায় একরূপ জর্জরিত হইয়া আসিয়াছিল যে উহাদের তিন ভাগের এক ভাগ লোককে মারসেলিস ও ডিপ্পের মধ্যে রাস্তার ধারের হাঁসপাতালগুলিতে রাখিয়া আসিয়াছিল, এবং এই দুইটা সৈন্যদল হইতে প্রত্যহ সকাল বেলা ১০০ কি তাহার বেশী লোকে হাঁসপাতালে আসিত। তিন মাসে প্রায় সম্পূর্ণ দল দুইটা (যাহারা তাহাদের লোকগুলিকে আবার সংগ্রহ করিয়া লইয়াছিল) ফ্রান্সের যুদ্ধের প্রথম সম্মুখভাগে দাঁড়াইয়াছিল। ইহা লেফটেনেন্ট কর্ণেল জে, ডল্‌রিম্প্ল, সি, এম, জি, ও, বি, ই, মহোদয়ের উৎসাহ ও দক্ষতার ফল ; তিনি জেনারেল স্মার সি, বাট্‌চেলের আত্মাধীনে কাজ করিতেন। সুতরাং অসামরিক ডাক্তারগণকে চিকিৎসার এই প্রণালীগুলি এখন খাটাইতে হইবে।

অন্ত কোন প্রণালী তত ভাল নহে :—

কিন্তু, বড় রকম কোন শোধক দ্বারা কি আমরা ম্যালেরিয়া-রোগীকে সম্পূর্ণরূপে ভাল করিতে পারি না ? পারিলে ত' ভালই হইত। আমরা শিরার ও পেশীর ভিতর ইন্জেক্সন করিয়া বেশী মাত্রায় কুইনাইন দিয়া, থরুসিভান দিয়া এবং বাহা ভাবিয়া পাইয়াছি সমস্তই পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছি। এ

পর্যন্ত, উপরে যে দৈনিক মাত্রার কথা বলা হইয়াছে তাহাই সকলের চেয়ে ভাল এবং ইহাই সর্বপ্রথম হইতে চলিয়া আসিতেছে। আজ যদি আমার ম্যালেরিয়া হয় তাহা হইলে অল্প কোন ঔষধ খাওয়ার কথা আমি স্বপ্নেও ভাবি না।

ম্যালেরিয়ার চিকিৎসা সম্বন্ধে এখন অনেক কথাই লেখা হইতেছে, কিন্তু উহার অধিকাংশই কেবল পান্টাইয়া জ্বর হওয়ার চিকিৎসা সম্বন্ধেই খাটে। অধিকাংশ স্থলেই, যদি জ্বর ফিরিয়া আসে

তাহা হইলে আমরা নিশ্চয় করিয়া বলিতে পারি যে রোগী যথেষ্ট পরিমাণে, কিংবা যতবার দরকার ততবার, অথবা যথেষ্ট পরিমাণে ও বারে কুইনাইন খাইতেছে না। প্রায় প্রত্যেক যুক্তিমত কুইনাইন-চিকিৎসা ২১৩ দিনের মধ্যে পান্টাইয়া জ্বর হওয়া কমাইয়া দেয়; কিন্তু বর্তমানে আমাদের কথা হইতেছে যে, জরুরে কোন মতেই ফিরিয়া আসিতে দেওয়া হইবে না।—(ল্যান্সেট ৩রা জানুয়ারী, ১৯২০)।

মনে রাখিবেন—

বাস্তবতার জন্ম অপেক্ষা মৃত্যুর সংখ্যা অধিক।
চেষ্টা করিলেই উহার প্রতিকার করা যায়।

সম্ভরণে বাঙ্গালী

ত্ৰীপ্ৰভাত বসু

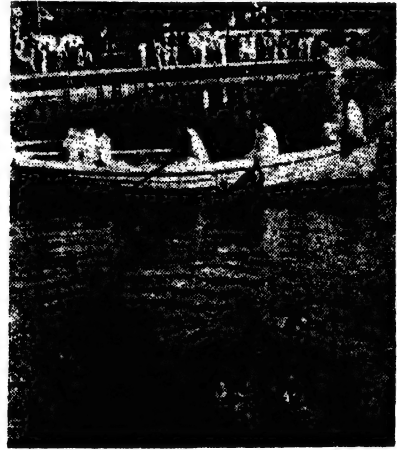


শ্ৰীমান্ প্ৰফুল্লকুমাৰ ঘোষৰ নাম আজ দেশ বিদেশে ধ্বনিত হৈছে। সম্ভরণ-পটুতাৰ জন্ম আগে থেকেই প্ৰফুল্লকুমাৰ অনেকৰ নিকট পৰিচিত, তবে আজকে আবার নূতন ক'ৰে তাঁৰ পৰিচয় দেবার দিন এসেছে। দীৰ্ঘকাল-ব্যাপী সম্ভরণ-কুশলতায় প্ৰফুল্ল কুমাৰ আজ জগতের শ্ৰেষ্ঠ আসনে অধিষ্ঠিত।

গত ৩০শে আগষ্ট শনিবার সকাল ৬টা ৮ মিনিটের সময় শ্ৰীমান্ প্ৰফুল্লকুমাৰ কৰ্ণওয়ালিস্ স্কোয়াৰ-স্থিত পুষ্কৰিণীতে সম্ভরণ আরম্ভ করেন। প্ৰথমে তাঁৰ উদ্দেশ্য ছিল ৫০ ঘণ্টা সম্ভরণ করা কিন্তু ৫০ ঘণ্টা পরেও তিনি একটুও ক্লান্ত হ'য়ে পড়েন নি। চিকিৎসকগণের সম্মতিক্রমে তিনি আরও

অধিকক্ষণ সম্ভরণ করিবার বাসনা প্ৰকাশ করেন। অতঃপর ক্ৰমান্বয়ে দীৰ্ঘ ৬৭ ঘণ্টা সম্ভরণের পর ২রা সেপ্টেম্বর মঙ্গলবার রাত্রি ১টা ১৮ মিনিটের সময় তিনি পুষ্কৰিণী পৰিত্যাগ করেন।

সম্ভরণশীলতায় প্ৰফুল্লকুমাৰ জগতের প্ৰথম স্থান অধিকার করেছেন বলা যায়। এতকাল যাবত জগতের শ্ৰেষ্ঠ সম্ভরণপটু ছিলেন মাণ্টাদেশীক্ আর্থার রিজো (Arthur Rizzo)। তিনি একাদিক্রমে ৬২ ঘণ্টা কাল সম্ভরণ করেন। এরূপ শুনা যায় যে আর একজন আমেরিকা দেশীয় এককালে ৭২ ঘণ্টা সম্ভরণ করেন তবে তাঁর এই সম্ভরণ সাধারণ কৰ্তৃক গ্ৰাহ্য হয় না।



বাঙ্গালীর গৰ্ব করার অনেক বিষয় ছিল— এখনও অনেক কিছু আছে। বাঙ্গালী যাঁদের নিয়ে গৰ্ব করতে পারে প্ৰফুল্লকুমাৰ তাঁদের একজন। সব চেয়ে জোর ক'রে এই কথাটাই বলতে ইচ্ছে হয় যে প্ৰফুল্লকুমাৰ বাঙ্গালী।

বিবিধ

ডাঃ লালবিহারী গাঙ্গুলী—

আমরা শোকসন্তপ্তচিত্তে জানাইতেছি যে, ডাঃ লালবিহারী গাঙ্গুলী, এম, বি, মহাশয় মাত্র ৪৮ বৎসর বয়সে সম্প্রতি ইহলোক পরিত্যাগ করিয়াছেন। তিনি ক্যাম্পবেল মেডিকেল স্কুল হাঁসপাতালের প্রথম ডাক্তার ছিলেন। তিনি কলিকাতা মেডিকেল কলেজের একজন লক্ষ্যপ্রতিষ্ঠ ছাত্র ছিলেন এবং ১৯০৯ সালে ক্যাম্পবেল হাঁসপাতালে যোগ দিয়াছিলেন। সরকার তাঁর বিচক্ষণতা ও কর্মপটুতায় সন্তুষ্ট হইয়া অতি অল্প বয়সে তাঁহাকে ‘রায় বাহাদুর’ উপাধি দিয়াছিলেন। ১৮ বৎসর ধরিয়া তিনি হাসপাতালের সংক্রামক রোগ বিভাগের কর্তা ছিলেন। ডাঃ গাঙ্গুলীর পুত্র কণ্ঠা নাই। তিনি তাঁহার চরমপত্রে বিধবা সহধর্মিণীর উপযুক্ত ব্যবস্থা করিয়া প্রায় দুই লক্ষ টাকার সম্পত্তি বেলগেছিয়া কারমাইকেল মেডিকেল কলেজকে দান করিয়া গিয়াছেন। একরূপ দান আমাদের দেশে বিরল।

ভগবান তাঁহার আত্মার সপ্ৰতি করুন ও বিধবার প্রাণে শান্তি দিন।

হতস্হাভা ছেলে!—

গত ২রা সেপ্টেম্বর তারিখে সন্ধ্যার সময় Y.M. C A.র College বিভাগে “শিশু হিতসাহন সমিতি”র একটি অধিবেশন হয়। সেই অধিবেশনে মিসেস এ. এন. চৌধুরী সভানেত্রীর আসন গ্রহণ করেন। তিনি তাঁহার অভিভাষণে বলেন যে,— “শিশু জাতীয় সম্পত্তি। সুতরাং শিশুজীবন ও শিশু চরিত্র সম্বন্ধে রীতিমত গবেষণার প্রয়োজন।”

ডাঃ বি. সি. ঘোষ বলেন যে, যৌবনের যে

মনোবৃত্তি তাহার যথাযথ পরিচালনা আবশ্যক। তিনি আরো বলেন যে, অপ্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে খেলা ধুলার মধ্য দিয়া সামাজিক ভাব জাগরুক করিলে স্বার্থপরতা ও সমাজ বিরোধী ভাব তাহাদের মনে ইহতে দূরীভূত হইয়া যাইবে। পরে মিঃ জে. এম. ঘোষ তাঁহার বক্তৃতা-প্রসঙ্গে তিনি যাহা শিখাইতে চাহিতেছেন তাহার বিশদ বর্ণনা করেন। এডিসনবল প্রেসিডেন্সি ম্যাজিস্ট্রেট, মিঃ বি. কে. মুখার্জী বলেন যে, যাহাদের আমরা হতভাগা অধঃপাতে যাওয়া ছেলে বলিয়া ছাড়িয়া দেই বা তাহাদের দণ্ডবিধান করি চেষ্টা করিলে সেই সব ছেলেদের ‘মানুষ’ করিয়া তোলা যাইতে পারে—এবং যাহাতে তাহাদের শিক্ষা সংস্কার ও পারিপার্শ্বিক অবস্থার সংস্কারের দ্বারা তাহা সম্ভবপর হয়—সেই ব্যবস্থা করা বিশেষ প্রয়োজনীয়। বাংলার স্কাউটদের প্রাদেশিক সম্পাদক মিঃ এন. এন. ভোস্ স্কাউট প্রচেষ্টার বিষয়ে বিশদভাবে বক্তৃতা দেন। তিনি বলেন যে, স্কাউটদের ছোটো ছেলেদের কল্পনা বাড়াইয়া দেওয়া, বীরপূজা ও সেবার দিকে বড়দের প্রবৃত্তিকে চালিত করা—আর সকলের মধ্যে প্রকৃতির কোলে খোলা হাওয়াতে জীবনযাপনের ইচ্ছা ও সখ্যভাবের উদ্বোধন করা—ইহাই স্কাউট দল সংস্থাপনের মহৎ উদ্দেশ্য। সভানেত্রী মহাশয়া বলেন যে, যে সব ছেলেদের হাল ছাড়িয়া দেওয়া হয়, যাহারা অধঃপাতে গিয়াছে, তাহাদের বদ্যায়সী ক্ষমা করিলেই চণ্ডিবে না,—তাহাদের পারিপার্শ্বিক অবস্থার আমূল সংস্কার করিতে হইবে এবং জীবনের উদ্দেশ্য যে চরিত্রগঠন এই সরল নীতিটি তাহাদের মনে গাঁথিয়া দিতে হইবে।

Bayer Meister Lucius

ম্যালেরিয়ার আশু প্রতীকার

PLASMOQUINE

কুইনিন নিরপেক্ষ সম্পূর্ণ অভিনব প্রস্তুত



ইহা সেবনে

রোগী নির্বিষ হয়।

সংক্রামক মশকনির্বিস্য হয়

দ্রুত প্রতিবেশী নিরাপদ হয়।

প্লাসমোকুইন ব্যতিরেকে ম্যালেরিয়ার যৌন (gametocyte)র ধ্বংস অসম্ভব।
সম্পূর্ণ স্বাদহীন, শিশু, বৃদ্ধ, গর্ভিনী সকলেই সকল অবস্থাতেই নির্ভয়ে সেবন করিতে পারেন।

MITICAL



বিবিধ চর্মরোগে আশু প্রতীকার

খোস পাঁচড়ান অব্যর্থ প্রয়োগ।

জ্বালা মল্লনা ছলকানির আশু উপশম হয়।

সবিশেষ বিবরণের জ্ঞাত পত্র লিখুন।

Havero Trading Co. Ltd. Calcutta.

Pharmaceutical Dept. "Bayer-Meister Lucius"

P. O. Box 2122, Calcutta.

হুপানি ও কাসির একমাত্র মহৌষধ
সতীশ কবিরাজের
ভূবন বিখ্যাত
শ্বাসাসারি
পরিচিত ও
সর্ব স্থানে শুভ ফল প্রদ
চিকিৎসক গণুলির
প্রশংসিত
১ দাগ সেবনেই হাঁপ কমে
১ দিনেই শ্বস্ননার উপশম হয়
প্রতি শিশি ১১০, ডজন ১৫, মাণ্ডুল সতন্ত্র
সাহাপুর, বেহালাপো: ২৪ পরগণা
ব্রাঞ্চ:- ৫৯ রাজা নবরুক্ষের স্ট্রীট,
শোভানাজার, কলিকাতা।

ডাঃ উমেশ চন্দ্র রায় এল, এম, এস মহাশয়ের

পাগলের মহৌষধ।

এস, সি, রায় এণ্ড কোং

৩৬নং ধর্মতলা স্ট্রীট

১৬৭৩ কর্ণওয়ালিস স্ট্রীট, কলিকাতা।

টেলিগ্রাম—Dauphin, Calcutta.

৪০ বৎসর ষাণ্ড আবিষ্কৃত হইয়া শত বৎসর
দুর্দান্ত পাগল ও সর্বপ্রকার বায়ুরোগগ্রস্ত রোগ
আরোগ্য হইয়াছে। মুছাঁ, মৃগী, অনিদ্রা হিষ্টিরিয়া
অথবা স্নায়বিক দুর্বলতা প্রভৃতি রোগে অব্যর্থ।
পত্র লিখিলে ক্যাটলগ বিনা মূল্যে পাঠান হয়।
প্রতি শিশি পাঁচ টাকা।

“স্বাস্থ্য” নিয়মানবনী।

স্বাস্থ্য অগ্রিম বার্ষিকমূল্য ডাকমাণ্ডুল সহ ২৮ টাকা
প্রত্যেক সংখ্যার মূল্য ১০ আনা। ফাস্টন হইতে মাঘ
পূর্ণ এক বৎসরের মূল্য লওয়া হয়। কেহ বৎসরের মধ্যে
গ্রাহক হইলে তাঁহাকে ফাস্টন হইতে কাগজ লইতে হয়।
মূল্য সম্পাদকের নামে পাঠাইতে হয়।

অগ্রাপ্ত সংখ্যা: “স্বাস্থ্য” প্রতি বাংলা
মাসের ১লা প্রকাশিত হয়। কোন মাসের কাগজ না পাইলে
সেই মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে অগ্রাপ্তি সংবাদ ডাকঘরে
খবর লইয়া ডাকবিভাগের উত্তর সহ আমাদের নিকট পৌছান
আবশ্যক।

পত্রোত্তর। রিপ্লাই কার্ড কিম্বা টিকিট না
পাঠাইলে কোন চিঠির জবাব দেওয়া সম্ভব হয় না।

প্রবন্ধাদি। টিকিট বা টিকানা লেখা খাম দেওয়া
থাকিলে অমনোনীত রচনা ফেরত দেওয়া হয়। রচনা
কেন অমনোনীত হইল, তৎসম্বন্ধে সম্পাদক কোন উত্তর
দিতে অসমর্থ।

বিজ্ঞাপন। কোন মাসে বিজ্ঞাপন বন্ধ বা
পরিবর্তন করিতে হইলে, তাহার পূর্ব মাসের ১৫ই তারিখের
মধ্যে জানাইতে হয়।

অল্পলি বিজ্ঞাপন ছাপা হয় না। ব্লক ভাঙ্গিয়া গেলে
তৎক্ষণ আমরা দায়ী নহি এবং বিজ্ঞাপন যখন বন্ধ করিবেন
ব্লক থাকিলে সঙ্গে সঙ্গে ফেরৎ লইবেন। নচেৎ হারাটগা
গেলে আমরা দায়ী নহি। বিজ্ঞাপন মূল্য অগ্রিম দেয়।

বিজ্ঞাপনের মাসিক মূল্য

পত্র লিখিলে বাঙ্গালা ও হিন্দি সংস্করণ স্বাস্থ্যের বিজ্ঞাপনে
হার জানান হয়।

ব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী এম, বি,

(সম্পাদক)।

কার্যালয় ১০১ নং কর্ণওয়ালিস স্ট্রীট, কলিকাতা।

সার, প্রিন্সিপাল, রায়েব, পরিচালিত বেঙ্গল মিলিফার্মাটি
হইতে বিশেষ ভাবে
প্রসংশিত।



জেরের অদ্বিতীয় ঔষধ
এজেন্ট লইবার জন্য পত্র লিখুন
বল্লভ এণ্ড কো
১০১ নং কর্নওয়ালিস স্ট্রীট কলিকাতা।

বড় বোতল ১৬ দাগ
৮০/০ চৌদ্দ আনা
ছোট বোতল ৮ দাগ
২০/০ আট আনা।

ইনফ্লুয়েঞ্জা ট্যাবলেট।

ইনফ্লুয়েঞ্জা সর্দি, মাথাধরা,
গাত্রবেদনা ইত্যাদির মহৌষধ
মূল্য প্রতি শিশি ৮০/০ আনা।

ডাইজেস্টিব ট্যাবলেট।

ডিস্পেপসিয়া, অম্লশূল, পেট
ফাঁপ, বদহজম ইত্যাদিতে
বিশেষ উপকারী।

নিউর্যালজিয়া বাম।

বাত, গাঁটে ব্যথা, মাথা
ধরা, ইত্যাদিতে মালিশ
করিতে হয়, আশ্চর্য্য ফলপ্রদ
ঔষধ।

মূল্য প্রতি শিশি ৮০/০ আনা।

কেবিকিওর।

প্রতি কোটা ৮০/০ আনা।

থোসের মলম।

থোস পাচড়ার বহু পরীক্ষিত
ঔষধ।

একজিমা কিওর।

প্রতি কোটা ৮০/০ আনা।

কাউর ঘায়ের মলম।

দাদের মলম।

প্রতি কোটা ৮০/০ আনা।

মূলভে সর্বপ্রকার ঔষধ পাইবার একমাত্র ঠিকানা

বল্লভ এণ্ড কো
শ্যামবাজার কলিকাতা



(ম্যালেরিয়া ও সর্ববিধ জ্বররোগের একমাত্র মহৌষধ)

অদ্যাবধি সর্ববিশিষ্ট জ্বররোগের এমন আশু
শান্তি কারক মহৌষধি আবিষ্কার হয় নাই।

মূল্য—বড় বোতল ১১।০ টাকা, প্যাকিং ডাকমাণ্ডল ১৮ ; ছোট বোতল ১৮ টাকা

প্যাকিং ডাকমাণ্ডল ৮০ আনা।

রেলওয়ে কিংবা ষ্টিমার-পার্শ্বে লইলে খরচা অতি সুলভ হয়।

পত্র লিখিলে কমিশনের নিয়মাদি সম্বন্ধীয় অত্যন্ত
জ্ঞাতব্য বিষয় অবগত হইবেন।

ভারতের রাজপ্রতিনিধি মহামাণ্ড বড়লাট রাহাটুর কর্তৃক পৃষ্ঠপোষিত—

বটকুম্ভ পাল এণ্ড কোং,

১৩৩ বনফিল্ডস লেন, কলিকাতা।

কাল-জ্বর

প্রভূতি পুরাতন রোগ জনিত রক্তাক্ততা
(এনিমিয়া) রোগে

সিরাপ হিমোপোয়েটিক

মস্তকশক্তির মত কাজ করে।

বিলাতী হিমোগ্লোবিন অপেক্ষা শতগুণে শ্রেষ্ঠ—
বহু বিচক্ষণ চিকিৎসক কর্তৃক
নিত্য ব্যবহৃত ও শ্রেষ্ঠ বলিয়া বিবেচিত।

মূল্য

বড় শিশি " ২১
ছোট শিশি " ১১

ম্যালেরিয়া

নিয়মিত চিকিৎসায় আরাম হইতেই হইবে।

ফেব্রি-ফিউগো

নিয়মানুযায়ী সেবনে রোগ মুক্তি অনিবার্য
বিচক্ষণ চিকিৎসকের ব্যবস্থা পত্রানুসারে প্রস্তুত
ও বথোপযুক্ত বিশুদ্ধ কুইনাইন সংযুক্ত
বলিয়া ইহা ব্যবহারে কখনও
কোনও কুফল দেখা যায় না।

মূল্য

বড় শিশি " ২১
ছোট শিশি " ১১

টেলিফোন

বড়বাজার

২২৩৫

বেঙ্গল রাইও-কেমিক্যাল ল্যাবরেটরি

৩৫ নং কলকাতা স্ট্রীট,
কলিকাতা

৩৫ নং কলকাতা স্ট্রীট,
কলিকাতা

টেলিগ্রাফ

"রাইওকেমিক্যাল"

কলিকাতা।

ব্রাঞ্চ ডিপো:—৩৩নং লায়াল স্ট্রীট (পটুয়াটুলি) ঢাকা

অমৃতাজন

মাথাধরা

স্নায়ুর বেদনা

পিঠ ব্যথা

কটিদেশের ব্যথা



বাত

কাশী

সর্দি

পোড়া

এবং সর্বপ্রকার ব্যথা ও বেদনার

ঐন্দ্রজালিক ঔষধ

Bombay

Madras

বাঙ্গালাদেশের একমাত্র বন্টনকারী

দ্রি অনিলাল এণ্ড কোং ৮নং কলকাতা স্ট্রীট, কলিকাতা।

অশোকা ।



যাবতীয়

স্ত্রীরোগের

মহোষধ ।

মূল্য ২ শিলি ২২ ; ডাকমাণ্ডুল ৮/০১

সি, কে, সেন এণ্ড কোং লিমিটেড ।

২৯ নং কলুভোলা ষ্ট্রীট-কলিকাতা ।

HEALTH.

(Bengali)

কার্তিক—October

৯ম সংখ্যা

৮৭ বর্ষ



সূচী ১

বিষয়	পৃষ্ঠা	বিষয়	পৃষ্ঠা
১। টাইফয়েড-জরে শুশ্রূষা	২৫৭	৬। পরিচ্ছন্নতা	২৭৩
ডাঃ শ্রীরমেশ চন্দ্র রায়, এল. এম. এস		ডাঃ ব্রজেননাথ গাঙ্গুলী	
২। ম্যালেরিয়া নাশে প্রতিবন্ধক		অজিত কুমার রায়	২৭৪
রায় বাহাদুর ডাঃ গোপাল চন্দ্র চট্টোপাধ্যায়		শ্রীবিমলচন্দ্র রায়	
৩। অক্লান্তিবারা মুখ স্পর্শ করিও না	২৬৫	৮। বাঙ্গালার ছাত্র সমাজ	২৮১
৪। ভালবাসা ?		ডাঃ চন্দ্র বসু, বি. এ	
শ্রীশ্রীশান্ত কুমার সিংহ		৯। রোদের গুণদোষ	২৮৫
৫। শ্রী-স্বাস্থ্য	২৭১	অধ্যাপক রমেশ শর্মা	
কবিরাজ শ্রীসত্যচরণ সেন কবিরঞ্জন		১০। বিবিধ	২৮৬

সম্পাদক—ডাঃ শ্রীব্রজেননাথ গাঙ্গুলী, এম, বি।

সহ: সম্পাদক—শ্রীবিজুতি ভূষণ ঘোষাল, এম. এ, বি এল।

কার্যালয়—১০১, কর্ণওয়ালিস স্ট্রীট, কলিকাতা।

আচার্য্য প্রকুম্ভচন্দ্র প্রতিষ্ঠিত

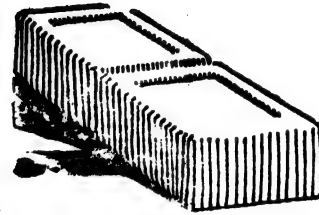
ভারতের বৃহত্তম সাবানের কারখানা

কলিকাতা সোপ ওয়ার্কসের

“নির্মূলিন”

রেসম পশম সূতার কাপড়
কাঁচিতে দেশী ও বিলাতী
সকল প্রকার সাবান
অপেক্ষাশ্রেষ্ঠ অথচ
মূল্য কম

সর্বত্র পাওয়া যায়।



B.P.S.

কারখানা—বালিগঞ্জ।

বাকালার শিল্প গৌরব

বঙ্গলক্ষ্মী কটন মিলের

উৎপন্ন যাবতীয় বস্ত্রের

প্রত্যেক ইঞ্চি সূতা নিজ কলে প্রস্তুত

ও

ইহার ধতি সাড়ী সর্ব্বাপেক্ষা অধিক টেকসই

সুতরাং

ব্যক্তিমাতেই ইহার অধিক আদর করে। ইহাতে সঞ্চাধিত কতিপয় বস্ত্রব্যবসায়ী ইহার
বাঁধু ছাপ ও নম্বর নকল করিতেছে।

দেশবাসীগণ,

সাবধান!

কাপড় পরিসকালে বঙ্গলক্ষ্মীর নাম, ছাপ ও নম্বর দেখিয়া লইবেন।

বিশেষ রস

দেখিয়ে গাছ গাছডায় প্রস্তুত বটিকা

এপর্যন্ত ম্যালেরিয়া জ্বরের এমন আশ্চর্য্য মহৌষধ আর কেউ বাস্তব করিতে পারেন নাই। মলীহা ও লিভারের এমন মহৌষধ আর নাই।

চট্টগ্রামের ডেপুটী ম্যাজিস্ট্রেট ও ডেপুটী কালেক্টর পূজনীয় শ্রীযুক্ত বাবু যতীন্দ্রমোহন ব্যানার্জি বলেনঃ—

অনুবাদ—“ আমার দুইটা সন্তান ক্রমাগত পাঁচ সপ্তাহ ও তিন সপ্তাহ ধরিয়। কষ্ট পাইতেছিল। অধিক পরিমাণে কুইনাইন ও এলোপ্যাথিক ঔষধ ব্যবহারে কোন ফল না হওয়ায় অবশেষে এই বিশেষ রস বটিকা ব্যবহারে নির্দোষ আরোগ্য হয়। প্রথম দিন সেবন করাতেই জ্বর বন্ধ হইয়াছিল। সেই অবধি এখনই আবশ্যক হয়, আমার নিজ পরিবারের ও আমার বন্ধু-বান্ধবের পরিবার মধ্যে এই ঔষধ ব্যবহার করিয়া আসিতেছি এবং অত্যশ্চর্য্য ফল পাইতেছি।” মূল্য ১ কোটা ১ টাকা। তিন কোটা ২৮০ ভিঃ পিঃ তে লইলে আরও ৭০ আনা বেশী লাগে।

ডাক্তার কুণ্ডএণ্ড চ্যাটার্জি (Febrona Ltd)

২৬৬, বহুবাজার স্ট্রীট, কলিকাতা।

গ্রহের ফেব

সংসারে সুখ শান্তি লাভের উপায়। ইহা এক খানি অদৃষ্ট পরীক্ষার চমকপ্রদ উপাখ্যান সম্বলিত গল্পের বই। নৈবশক্তির উপর নির্ভর করিয়া কার্ষ্য করিলে মানুষ কি না করিতে পারে— তাহারই বিবরণ। যদি সংসারে শান্তি লাভ করিতে ইচ্ছা করেন এই পুস্তক গ্রহণ করুন, পত্র লিখিলেই বিয়ারিং পোষ্টে পাইবেন।

প্রাপ্তিস্থান :—সেবাইত—রামময় আশ্রম
শোঃ কুণ্ড। বৈষ্ণবনাথদাম, (এস, পি,)

কিং এণ্ড কোং

৮৩ নং হ্যারিসন রোড, ৪৫, ওয়েলসলি স্ট্রীট—
হোমিওপ্যাথিক ঔষধ ও পুস্তক বিক্রেতা।

সামান্য ঔষধের মূল্য—

অরিষ্ট ১০ প্রতি ড্রাম ১ হটতে ১২ ক্রমঃ প্রতি
ড্রাম ১৩ হটতে ১০ ক্রমঃ প্রতি ড্রাম ২০০ ক্রমঃ
১ প্রতি ড্রাম।

সন্নল গ্রহ চিকিৎসা—গৃহস্থ
ও ভ্রমণকারীর উপযোগী, কাপড়ে বানান ৪৪০ পৃ
মূল্য ২৮ টাকা ২য় সংস্করণ।

ইনফ্যান্টাইল লিভার

ডাঃ ডি, এন হায়, এম, ডি, কৃত ইংরাজী পুস্তক—মূল্য
১৮১ পৃঃ কাপড়ে বানান মূল্য ১১০ টাকা।

অজীর্ণ অম্লশূল ইত্যাদিতে

টাইকোমিন্ট

ট্যাবলেট

ব্যবহার করিবেন

আদ

গণেশ মাকী সালসা

বাত, চর্মরোগ, দূষিত পারা ও বিষাক্ত
কাউরের মহৌষধ।

সেবনে আরোগ্য না হইলে মূল্য ফেরৎ।

সুস্থ অবস্থায় সেবন করিলে স্বাস্থ্যোন্নতি হয়।

২৪১, পটারী রোড, ইটালী, কলিকাতা।

মফঃস্বলে এজেন্ট আবশ্যক।



ডোয়ার্কিনের হারমোনিয়াম

সুরে ও স্বাধিত্বে অদ্বিতীয়

এসরাজ, বাঁশী, বেহালা, গ্রামোফোন, প্রভৃতি সর্ববিধ বাজবস্ত্র
আমাদের নিকট সর্বাপেক্ষা সুবিধা দরে পাওয়া যায়। কোন যন্ত্র
আবশ্যক জানাইলে সচিত্র মূল্য তালিকা পাঠান হয়।

Dwarkan & Son

Supreme Musical
Telephone 1961

CALCUTTA.
8 Dalhousie Square East

প্লাশমন

PLASMON

প্লাশমন

সহজে দ্রবনীয়, স্বাদহীন এই চূর্ণ, শ্বাসযন্ত্রগত, মস্তিষ্ক, অস্থি
ও পেশী পরিপূর্ণ করিবার পক্ষে সর্বোত্তম খাদ্য সামগ্রী।
গাভীদুগ্ধ হইতে প্রস্তুত এই স্বাভাবিক ছানা জাতীয়
“প্রোটিন” খাদ্যটি অত্যন্ত পুষ্টিকর, সহজ পাচ্য
এবং শরীরে সহজ সংশ্লিষ্ট হয়।

শিশু এবং রোগীর পক্ষে “প্লাশমন” বিশেষ উপযোগী

ইহাতে এলবুমিন, ফস্ফেট লাইম, আয়রন (লৌহ),
সোডিয়াম, লাবণিক পদার্থের প্রাচুর্য্য হেতু “প্লাশমন”
আদর্শ খাদ্য।



PLASMON-ARROWROOT

প্লাশমন এরোরুট।

সাধারণতঃ বাজারে যে সমস্ত এরোরুট প্রচলিত আছে তদপেক্ষা প্লাশমন এরোরুট সহস্র গুণে
শ্রেষ্ঠ। বিলাত, আমেরিকা, ফ্রান্স, জার্মানি ও ভারতবর্ষে সুবিখ্যাত চিকিৎসকগণ প্লাশমনের গুণে ও
উপকারিতা সম্বন্ধে নিশ্চিত হইয়া ব্যবহার করিতেছেন।

যক্ষ্মরোগে, পুষ্টিকর খাদ্যের অভাব ও বিকৃতি রোগে, পরিপাক বিকার ও পাকশয়ের যাবতীয় রোগেই “প্লাশমন”
সর্বোত্তম পথ্য।

শরীর পুষ্টিসাধনে “প্লাশমন” মাংস অপেক্ষা অনেকাংশে শ্রেষ্ঠ। উৎকৃষ্ট সহ “প্লাশমন” মাংস অপেক্ষা অনেকাংশে
শ্রেষ্ঠ। উৎকৃষ্ট সহ “প্লাশমন” সেবনে অত্যুৎকৃষ্ট ফল পাওয়া যায়। ইহা অতি সহজেই প্রস্তুত করা যায় :—দুই
চামচ পরিমাণ “প্লাশমন” এক ছটাক জলে উত্তমরূপে মাড়িয়া মসৃণ করিয়া লইবে, পরে দেড় পোয়া ছুধে তাহা মিশাইয়া
অগ্নিতে চড়াইয়া রাখিবে। বলক উঠিলেই নামাইয়া লইবে এবং শীতল হইলে তাহা রোগীকে পান করিতে দিবে।

প্লাশমন—এরোরুট, বিস্কট, কোকো, ওটস, চকোলেট, কর্ণফ্লাওয়ার এবং কর্ণপাউডার রোগীর পান উপযোগী এবং
কুচি অনুযায়ী দেওয়া যায়।

সকল প্রসিদ্ধ ঔষধালয়ে প্রাপ্তব্য।

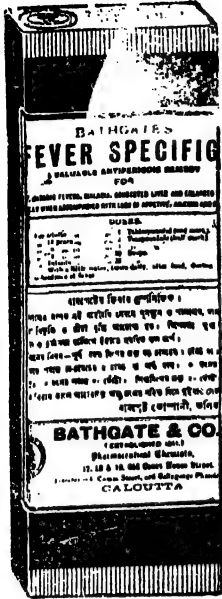
মানুষ্যাক্চারের প্রতিনিধি—

মিঃ এচ, ডি, নাগ

৭৫।১।১ নং হারিসন রোড, কলিকাতা।

বাদগেটের

ফিভার স্পেসিফিক ।



পালাজ্বর নাশক এই মহৌষধি সেবনে ঘুসুঘুসে ও পালাজ্বর ম্যালেরিয়া, যক্ষ্মের বিকৃতি ও প্লীহা বৃদ্ধি আরোগ্য হয়। বিশেষতঃ ক্ষুধা-রাহিত্য, রক্তাল্পতা ও দুর্বলতা থাকিলে ইহাতে সমধিক ফল দর্শে।

সেবনের নিয়ম—পূর্ণ-বয়স্কদিগের জন্ম বড় চামচের এক চামচ বা এক দাগ। ১২ বার বৎসর পর্যন্ত চা চামচের ১ চামচ বা অর্দ্ধ দাগ। ৬ ছয় বৎসর পর্যন্ত ১ এক চামচ ৩ তিন বৎসর পর্যন্ত ৩০ ত্রিশ ফোঁটা। শিশুদিগের জন্ম ২০ কুড়ি ফোঁটা। জ্বর বিরামকালে আহারান্তে অল্প জলের সহিত দিবসে দুইবার সেবনীয়।

মাঝারি বোতল ২৪ দাগ ঔষধ দাম	২১
ছোট " ১২ ঐ ঐ	২১

বাদগেট এণ্ড কোম্পানী,

কেমিস্টস্,

১৯ নং ওল্ড কোর্ট হাউস ষ্ট্রীট কলিকাতা।

Brand & CO. Ltd., London.

Invalid Food Specialists,

Awarded Gold Medal, Calcutta Exhibition

Brand's Essence of Chicken.

IMPORTANT.

When purchasing Brand's Essence of Chicken see that the label of each tin is overprinted in RED INK as follows: SPECIALLY MANUFACTURED for the INDIAN MARKET.

Brand's Products stocked by the leading Chemists & Provision Merchants throughout India.



PRICE LIST forwarded on application to **Mr. A. H. P. JENNINGS,** Indian Representative, Block F., Clive Buildings, CALCUTTA.

পি, ব্যানার্জির সর্পদংশনের মহৌষধ।

ট্রেড“লেক্সিকান” মার্ক।

ইহাতে সর্বপ্রকারের সর্পবিষ নিশ্চিত আরোগ্য হয়।

মূল্য ১৮ টাকা, ভিঃ পিতে ১১০ টাকা।

১২ শিশি ১০১০, ভিঃ পিতে ১১১০, ৫০ শিশি ৪০৮, ভিঃ পিতে ৪২৮ টাকা,

১০০ শিশি ৭৫৮, ভিঃ পিতে ৭৮৮, ১৪৪ শিশি ১০৮৮, ভিঃ পিতে ১১২৮ টাকা।

সমস্ত টাকা অগ্রিম পাঠাইলে ভিঃ পিঃ খরচ লাগে না।

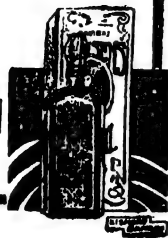
শ্রীপরেশনাথ বন্দ্যোপাধ্যায়।

মিহিঝাম, ই, আই, আর ; (সংগতাল পরগণা)।

বরফ-জল ঠাণ্ডা
কিন্তু ক্ষান্তহীন!



কেশরঞ্জন...
বেশী ঠাণ্ডা করে দীর্ঘস্থায়ী।



কবিরাজ নগেন্দ্রনাথ সেন এণ্ড কোং, কলিকাতা

অর্থ-সাহিত্য-আনন্দ-উন্নয়ন-
টির বিশেষ উদ্দেশ্য।

চুলগুলিকে পুন

কালো করতে হ'লে

নিত্য কেশরঞ্জন-তৈল ব্যবহার করুন।

মহিলাকুলের কেশ প্রসাধনের শ্রেষ্ঠ-উপাদান আমাদের
কেশরঞ্জন। নিত্য মাথায় মাখিলে চুল খুব ঘন
এবং কালো হয়, মাথা ঠাণ্ডা থাকে কেশরঞ্জনের মধুর
সুগন্ধ দীর্ঘকালব্যাপী ও চিন্তোন্মাদকারী।

বাসকারিষ্ট

শীতের সময় সর্দি কাশি অনেকেরই লেগে থাকে।
এক শিশি বাসকারিষ্ট এই সময় ঘরে রাখিলে সর্দি
কাশি থেকে কোনরূপ কষ্ট পেতে হয় না। মূল্য প্রতি
শিশি এক টাকা। ডাক ব্যয় সাত আনা।

কবিরাজ নগেন্দ্রনাথ সেন এণ্ড কোং লিঃ

আনুর্বেদীয়া উষ্মপ্রাণন

১৮১১২ নং লোয়ার চিংপুর রোড, কলিকাতা



The Original

সকল ঋতুর পক্ষেই আদর্শ খাদ্য ও পানীয় ।

হর্লিক্স মাল্টেড মিল্ক লোকের পক্ষে পানীয় ও পুষ্টিকর খাদ্য দুইই, কারণ ইহাতে যেরূপ প্রয়োজন ঠিক সেই পরিমাণ মত উপকরণগুলি আছে । উৎকৃষ্ট বাছাই (Malted) জব ও বিশুদ্ধ প্যাস্টুরাইজ (Pasteurised) দুধ হইতে প্রস্তুত বলিয়া ইহা সুপাচ্য ও খাওয়ার অতি প্রয়োজনীয় উপকরণ “ভাইটামিন” ইহাতে বালি ও দুধ হইতে আসে । ম্যালেরিয়া, আমাশয়, জ্বর ইত্যাদিতে বিশেষ ফলপ্রসূ ।

জলে গুলিলেই এক মুহূর্তে ব্যবহার করা যায় ; আসল জিনিষ হর্লিক্স লিখিতে ভুলিবেন না ।

বাজারে ও সকল ডাক্তারখানাতেই ৪ সাইজের পাওয়া যায় ।

Made in England

HORLICK'S MALTED MILK CO., LTD.,
SLOUGH BUCKS., ENGLAND

একজন প্রসিদ্ধ B.A.M.D, D.P.H ডিকিৎসকের দ্বারা
কৃত ও মেডিকেল টাইমস্ পত্রে প্রকাশিত

এসপিরিনের

পবিত্রতা পরীক্ষা

এসপিরিনের বড়ির পবিত্রতাই বিশেষ গুণ। যে এসপিরিনে এসিটিক এসিড
বা স্যালিসিলিক এসিড পৃথক নাই কেবল সেই সেই বড়ির ব্যবহার আমরা
অনুমোদন করি।

এক ফোঁটা ফেরিস ক্লোরাইড দিলেই সাদা বড়িটিতে স্যালিসিলিক এসিড
 থাকিলে তাহার রং বদলাইয়া নানা প্রকারের বেগুনি রং দেখায়। লেখক এই
পরীক্ষা সকল প্রকার বাজারে প্রচলিত এসপিরিন ট্যাবলেটে করিয়া বা কেবলমাত্র
জেনএসপিরিনকেই রং বদলাইতে দেখেন নাই।

ইহা সত্য যে সামান্য ভিজা থাকিলেই এসিড নির্গত হয় কিন্তু যে অবস্থায়
এই পরীক্ষা করা হয় তাহাতে এইরূপ ভুল হইবার কোনও সম্ভাবনা ছিল না।

সাবধানের সহিত টারটারিক সাইক্লিক এসিড প্রভৃতির ও অন্যান্য অপদ্রব্যের
উপস্থিতির পরীক্ষা করা হয় ও তদ্বারা ইহা বলা যাইতে পারে যে কেবল
জেনএসপিরিনই একমাত্র এসিটিক স্যালিসিলিক এসিড বাহাতে দূষিত পদার্থ কিছুই
নাই।

PRESCRIBE

GENASPRIN

MARTIN & HARRIS Ltd.

Graham Buildings,

119 Parsi Bazar St.

Fort, Bombay.

Rowlette Building.

Prinsep St.

Calcutta.

প্রদাহ (ITIS)

বলিলে জ্বালা, দাহ, লাল হওয়া, ফোলা ও রক্ত চলাচল
বন্ধ হওয়া বুঝায়।

শরীরের কোনও স্থানে রক্ত চলাচল বন্ধ হওয়া জীবাত্মের ক্রিয়ার অমুকূল,—তাহাতে
রক্ত বিষাক্ত হইয়া উঠে এবং রক্তের শ্বেতানুগুলি নির্জীব হইয়া পড়ায় নানাপ্রকার ব্যাধি
শরীরকে আক্রমণ করিতে থাকে।



এসব ক্ষেত্রে অল্প সময়ের মধ্যে অদ্বুত কার্য্য করে। প্রয়োগে যন্ত্রণার উপশম হয়,
ফোলা কমিয়া যায়, শরীরের ভিতর বিষের ক্রিয়া বন্ধ হয়, স্বচ্ছন্দে রক্ত চলাচল হইতে থাকে।

ইহা শুধু যে “পুন্টিসে”র কাজ করে তাহা নয়—দেহের বাহিরে এবং ভিতরে
তাহার ক্রিয়া সমান ফলদায়ক।

ইহা প্রমাণের জন্ত শীতকালে যে সব ব্যাধির প্রাদুর্ভাব হয়, যথা,—নিউমনিয়া,
প্লুরিসি, ব্রঙ্কাইটিস্, টনসিলাইটিস্, নিউরালজিয়া,
আর্থ্রাইটিস্ প্রভৃতিতে যদি প্রদাহ থাকে তো এণ্টিফ্লোজিস্টিন্ ব্যবহার
করুন।

সারা বৎসর স্মরণ রাখিবেন যে, বহিঃপ্রয়োগে যে প্রদাহের উপশম হইতে পারে
তাহাতে এণ্টিফ্লোজিস্টিন্ বিশেষ উপকারী।

আমরা নিম্নতর ডিত্তাকর্মক পুস্তিকা সানন্দে বিনামূল্যে
যে কোনও স্থানে পাঠাইয়া দিইয়া থাকি।

THE DENVER CHEMICAL MFG. CO.,

New York, N. Y.

Muller & Phipps (India) Ltd., Box 773, India

ভানছেন কেন?

সর্প দংশনের হাত থেকে পরিজ্ঞানের অস্ত্র ডাঃ মুখার্জীর “ভাইপারিং” প্রত্যেকেরই ঘরে রাখা উচিত। কখনও নিশ্চল হয় না। মূল্য :—৷৷০ আনা, মাগুলাদি ৷৷০, ডজন ৫৷ টাকা।

অন্তঃস্বাপিন্দ :

প্রদর ও ক্রীলোকের রক্তস্রাবের ব্রহ্মাস্ত্র। ৩দিনে আরোগ্য, ১ সপ্তাহে সম্পূর্ণ নিরাময়। মূল্য :—শিশি ১৷ টাকা, মাগুলাদি ৷৷০, ডজন ২৷ টাকা।
বিনামূল্যে গানের বই ও ক্যালেন্ডার। এক্সট্রা আবশ্যক।
প্রাপ্তিস্থান :—ডাঃ এম, এম, মুখার্জী, এম, আর, এ, এস (লণ্ডন)
পো: ইটীয়া, ২৪ পরগণা, (বেঙ্গল)।

উচ্চ ইংরাজী ও মধ্য ইংরাজী বিছা-

লয়ের ছাত্রদের পাঠ্যপুস্তকীয় স্বাস্থ্য সম্পাদক

ডাঃ ব্রজেন্দ্র নাথ গাঙ্গুলী এম, বি, প্রণীত

স্বাস্থ্যতত্ত্ব (প্রথম ভাগ) মূল্য ৷৷০

এ (দ্বিতীয় ভাগ) মূল্য ৷৷০

সর্বত্র পাওয়া যায়।

পুজার মাঝারে—

ছোট ছেলে-মেয়েদের

কচি ঘুখে যদি হাসি

দেখতে চান

তা'হলে

তা'দের হাতে

অধ্যাপক জীবিতভূতি ভূষণ ঘোষাল,

এম, এ, বি, এল, কাব্যবিনোদ

প্রণীত

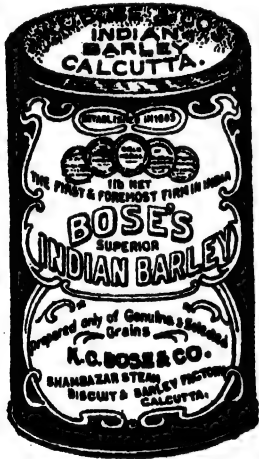
জাপানী উপকথা

দাম—৷৷০

দাম—৷৷০

উপহার দিন।

প্রকাশক :— { শরচ্চন্দ্র চক্রবর্তী এণ্ড সন্স
২১, নন্দকুমার চৌধুরী লেন,
কলিকাতা।



স্বাধীনতা সংগ্রামে দেশ—

যখন মাতিয়া উঠিতেছে তখন আপনারাও

বিদেশী বিকুট ও বালি বর্জন করিয়া দেশ-

বিখ্যাত ডাঃ মহেন্দ্র নাথ সরকার, ডাঃ

প্রতাপ চন্দ্র মজুমদার, রায় বাহাদুর চুণীলাল

বসু প্রশংসিত স্বনামধ্যাত কে, সি, বসু এণ্ড

কোম্পানীর বিকুট, কর্ণ ফ্লাওয়ার ও বালি ব্যবহার করিয়া দেশীয় প্রতিষ্ঠানের উন্নতি ও নিজ স্বাস্থ্য রক্ষায় যত্নবান হউন।

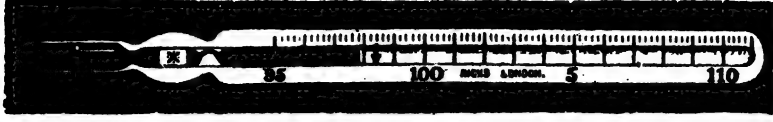
K. C. Bose & Co.

2, Kalachand Sanyal Street,

Shambazar, Calcutta.

James Hicks.

8, 9, 11, HATON GARDEN, LONDON



প্রসিদ্ধ হিক্স্ থার্মোমিটারের প্রস্তুতকারক।

পৃথিবীর সর্বস্থানের সুবর্ণ পদক ও ডিমোমা প্রাপ্ত—

থার্মোমিটারের উপর হিক্স্ থাকিলেই বিশ্বাসযোগ্য।

ভারতের সর্বত্র পাওয়া যায়।

যদি আপনাদের কিনিতে অসুবিধা হয়, আমরা সুবিধা দরে, পাইকারী হিসাবে কিনিয়া দিতে পারি।

সামগ্রান! আমাদের থার্মোমিটার জাল হইতেছে।

Special Representative;—A. H. Jennings

Sole Agents:—ALLEN & HONBURY'S Ltd.

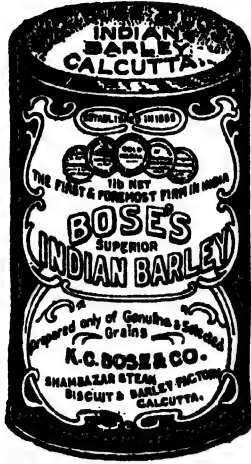
Block F, Clive Buildings, Calcutta.

পাইরেক্স

ম্যালেরিয়া জ্বরের সুপরিচিত, সুবিধাত,
সুপরীক্ষিত অমোঘ ঔষধ

পাইরেক্স জাল হইতেছে
ক্রয়কালে নাম দেখিয়া লইবেন।

বেঙ্গল কেমিক্যাল
কলিকাতা।



স্বাস্থ্যবানতা সংগ্রাহনে দেশ—

যখন মাতিয়া উঠিতেছে তখন আপনারাও
বিদেশী বিকুট ও বালি বর্জন করিয়া দেশ-
বিখ্যাত ডাঃ মহেন্দ্র নাথ সরকার, ডাঃ
প্রতাপ চন্দ্র মজুমদার, রায় বাহাদুর চুণীলাল
বসু প্রশংসিত স্বনামখ্যাত কে, সি, বসু এণ্ড

কোম্পানীর বিকুট, কর্ণ ফ্লাওয়ার ও বালি ব্যবহার করিয়া দেশীয়
প্রতিষ্ঠানের উন্নতি ও নিজ স্বাস্থ্য রক্ষায় যত্নবান হউন।

K. C. Bose & Co.

2, Kalachand Sanyal Street,
Shambazar, Calcutta.

ডাক্তার সুন্দরীমোহন দাস প্রণীত

১। সরল ধাত্রীশিক্ষা ও কুমার তত্ত্ব

৫ম সংস্করণ (পরিবর্দ্ধিত) ৮০টি চিত্র

ধাত্রী, আয়ুর্বেদীয় ও হোমিওপ্যাথিক স্কুলের পাঠ্য মূল্য ২।০ মাত্র।

বিশেষ দ্রষ্টব্য :—বালিকা ব্যায়াম ; রোগীর পথ্য শরীর স্থান ; প্রকৃতি পরিচর্যা ; প্রস্ন ও উত্তর।

“ডাক্তারী ছাত্র, ধাত্রী এবং স্বাস্থ্য প্রচারকদের পক্ষে অতি উৎকৃষ্ট পুস্তক”—ডাক্তার বেটী।

২। শিশুমঙ্গল প্রথম পাঠ মূল্য ১।০ মাত্র।

“প্রতিকৃতি ও ছবির সাহায্যে কিরূপে গ্রামা ধাইদের শিক্ষা দেওয়া যাইতে পারে,

এই গ্রন্থে তাহার সঙ্কেত আছে।” ভারতবর্ষ।

মূল্য ১৮ টাকা

৩। বুদ্ধা ধাত্রী রোজ নামচা

“আমরা আগ্রহের সহিত পাঠ করিতাম এবং বন্ধুবর্গের মধ্যে বিস্তারিত বিমুখ হৃদয়ে বুদ্ধ ডাক্তারের মানস
ধাত্রীর অপূর্ব রচনা ভঙ্গীর মুক্তকণ্ঠে প্রশংসা করিতাম।” স্বাস্থ্য সমাচার

প্রাপ্তিস্থান—৫৭নং রাজা দীনেন্দ্র ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

কলিকাতার আয়ুর্বেদ কলেজ ও হাসপাতালের অধ্যাপক ও হাউস ফিজিসিয়ান

“স্বাস্থ্য” ও “আয়ুর্বিজ্ঞান” পত্রদ্বয়ের সহযোগী সম্পাদক,

কবিরাজ শ্রীযুক্ত ইন্দুভূষণ সেন আয়ুর্বেদশাস্ত্রী এল, এ, এম, এস, প্রণীত

নূতন পুস্তক

নাড়ানলীর খাদ্য

মহামহোপাধ্যায় কবিরাজ শ্রীযুক্ত গণনাথ সেন সন্ন্যাসী

এম, এ, এল, এম, এস, মহোদয় লিখিত ভূমিকা সম্বলিত।

অতি সহজ ও সরল ভাষায় খাদ্যদ্রব্যের গুণাগুণ ইহাতে লিখিত হইয়াছে।

৩নাম্ন বাহাদুর ডাঃ শ্রীযুক্ত ছনীলাল বসু সি, আই, ই বলেন—

“আপনার প্রবন্ধ পাঠে লোক উপকৃত হইবে।”

২। পারিবারিক চিকিৎসা

প্রত্যেক রোগের কারণ ও তাহার পরীক্ষিত সহজ প্রাপ্য ঔষধ দ্বারা চিকিৎসা হইতে প্রদত্ত হইয়াছে।

কবিরাজ—শিরোমণি শ্রীযুক্ত শ্যামাদাস নাডস্পতি মহাশয় বলেন—এ পুস্তকের দ্বারা দেশের ও দেশের উপকার হইবে। মূল্য ৥০ দশ আনা।

আরোগ্য নিকেতন

২০ বলরাম ঘোষ ষ্ট্রীট, কলিকাতা

নমো—কোজিষ্টন

নিউমোনিয়া প্রুরিস প্রভৃতি রোগে এবং সকল প্রকার ফোলা, ব্যাথা ও রস সঞ্চারে অমোঘ।

E. ইলিমেন্টেলিটিক ক্লোরণ C.

এই কলেরা সময় পানীয় জল সংগ্রামক রোগের বীজাণু শূন্য করিতে এবং

দূষিত বায়ে অধিতীয়।

সন্ন্যাস গুপ্ত এণ্ড কোং লিঃ ৪৭, বোসপাড়া লেন, (কলিকাতা)।

ইউক্যালিপটাস নিমগ্নলক্ষ্যচিরতা লৌহাদি পুষ্টিবার শ্রেষ্ঠ জ্বরদ্রব্য ঋতুউদ্ভিজ্জের সমবায়ে প্রস্তুত ~
ম্যালেরিয়া, দুরারোগ্য, স্নিহায়ক, যুক্ত, বিষম ও বিশিষ্ট জীবাত্ম সমুদ্র কানাদ্রবের অত্যন্ত মূল্যবান অক্লান্ত ঔষধ
ইউক্যালিপটাসের সাওয়ায় ম্যালেরিয়া হয়না, পাতাচা জলপানে স্নিহায়ক, আরোগ্য, অক্লান্ত জ্বরদ্রব্য
শিশি ১৮. মাং ১৮. তিন শিঃ একত্রে, অতিরিক্ত মাং ফ্রি। প্রঃ ভারত কোমিক্যাল ওয়ার্কস লিঃ বেঙ্গালুরু, কলি
ক্যাথ-ম্যাশন্যাল কোমিক্যাল এজেন্সি, পোঃ মাথাভাঙ্গা, কুচবিহার।



ARISTOCHIN



স্বাদহীন কুইনিন।

ইহাতে শতকরা ৯৬ ভাগ কুইনিন আছে।
সর্বপ্রকার জ্বরে বিশেষ কার্যকরী, ভূপ্-
কাশ ও সর্দিতে আশু ফলপ্রদ।

সামগ্রান! সম্ভার অনুকরণে ভুলিবেন না।

এরিস্টোচিনই কেবলমাত্র নির্ভর যোগ্য।

"HAVERO TRADING CO., Ltd."

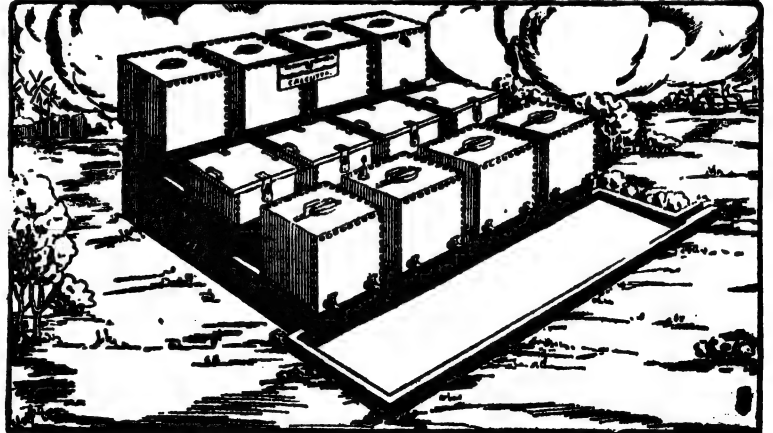
Pharma. Dept. Bayer Meister Lucius
15 Clive Street, Calcutta.

স্কুল, কারখানা, চা-বাগিচা ও ছোট ছোট গ্রামে বিশুদ্ধ পানীয় জল
সরবরাহ করিবার আধুনিকতম শ্রেষ্ঠ উপায়।

HYGIENIC RURAL FILTER

মূলতঃ ছোট ছোট গ্রামেও জলের কল স্থাপনা সম্ভব হইয়াছে এই Filter আবিষ্কারের ফলে

ইতিমধ্যেই মানিকগঞ্জ, লক্ষ্মীপুর,
সন্দীপ, চৌমুহানি প্রভৃতি স্থানে
২০০০ গ্যালন মাপের অনেক-
গুলি ফিল্টার বসান হইয়াছে।
বাল্যলার স্যানিটারী বোর্ড দ্বারা
পরীক্ষিত ও অনুমোদিত
হইয়াছে।



বিশেষ বিবরণের জন্য পত্র লিখুন।

HYGIENIC HOUSEHOLD FILTER Co.,

60, Sikdar Bagan Street,
CALCUTTA.



অষ্টম বর্ষ]

কার্তিক—১৩৩৭

[৯ম সংখ্যা]

টাইফয়েড-জ্বরে শুশ্রূষা

লেখক—ডাক্তার শ্রীরমেশ চন্দ্র রায়, এল-এম-এস্।

- নাম।—এই জ্বরের আর একটি নাম, এণ্টারিক ফিভার বা বাতলেম্ব বিকার।
- তুল লক্ষণ।—(১) কখনো কখনো, প্রথমাবস্থায়, নাক দিয়া রক্ত পড়া।
- (২) জ্বর—প্রায় তিন সপ্তাহকাল থাকে। প্রথম সপ্তাহে,—প্রত্যহ এক ডিগ্রি করিয়া উঠে; দ্বিতীয় সপ্তাহে,—১০২° নামে ১০৪° উঠে; তৃতীয় সপ্তাহে,—এক ডিগ্রি করিয়া কমিয়া, গায়ের স্বাভাবিক উত্তাপে দাঁড়ায়।
- (৩) অল্প স্বল্প কাশি ও বৃকে সর্দি প্রায়ই থাকে।
- (৪) নাড়ী—জ্বরের তুলনায়, কম-দ্রুত চলে। সাধারণতঃ, পূর্ণ-বয়স্ক সুস্থলোকের নাড়ী, এক মিনিটে, ৭০-৮০ বার স্পন্দিত হয়। এক এক ডিগ্রি জ্বর বাড়ে, আর দশটি করিয়া নাড়ীস্পন্দনের সংখ্যা বাড়ে। এই ভাবে—
- | | | | |
|-----|---------|----------------|--------|
| ৯৮° | উত্তাপে | নাড়ীর স্পন্দন | ৮০ বার |
| ৯৯° | " | " | ৯০ |
- ১০০° উত্তাপে নাড়ীর স্পন্দন ১০০ বার
- ১০১° " " " ১১০
- ১০২° " " " ১২০
- ১০৩° " " " ১৩০
- ১০৪° " " " ১৪০
- ১০৫° " " " ১৫০
- মিনিটে ১৪০এর উপরে নাড়ীর সংখ্যা যত দ্রুত হয়, তত "হার্টফেল" হইবার বেশী আশঙ্কা হয়।
- কিন্তু, টাইফয়েড জ্বরে, উল্লঙ্ঘ্যে নাড়ী দ্রুত হয় না।
- (৫) মুখের চেহারা—প্রথম, চক্ষের তারা সামান্য বড়।
- (৬) জিব—বাহির করিতে গেলে, কাঁপে। প্রথম-প্রথম, জিবের ডগা ও পাশ লাল দেখায়; পরে, জিব শুক ও ফাটা-কাটা দেখায় এবং তাহার মাঝখানটা পাঁশুটে বর্ণ দেখায়।
- (৭) (ক) পেটের উপর ভাগে, বাম দিকে—একটু প্রীহা হাতে ঠেকে। (খ) ডান দিকে, পেটের

নিম্নভাগে, চাপ দিলে মনে হয় যেন কি বজ্জ্বল করিতেছে (gurgling) ও সেখানে সামান্য বেদনা অনুভূত হয়। পেটের এই বায়ুগাটির নাম—right iliac fossa. (গ) পেট অল্প-বিস্তার ফাঁপিয়াই থাকে,—বিশেষ করিয়া, সন্ধ্যার দিকে। (ঘ) কাহারো কাহারো, রীতিমুত্তর ডালের মত তরল দান্ত হয়, কাহারো অতীব কোষ্ঠবদ্ধ দেখা যায়।

(৮) রোগী—প্রথম সপ্তাহের শেষ হইতে ওসার দ্বিতীয় সপ্তাহ ধরিয়া, অঘোর-অচৈতন্যাবস্থায় থাকে, নাক ও ঠোঁঠ খোঁটে, বিছানার ও পরণের কাপড়-চোপড় ধরিয়া টানাটানি করে, বিড়-বিড় করিয়া বকে, কখনো হঠাৎ চিৎকার করে বা উঠিয়া পড়িতে চায়। তাহার হাত ও পা ঠক ঠক করিয়া কাঁপে। ভিন্ন ভিন্ন রোগীর ভিন্ন লক্ষণ দেখা দেয়। কোন কোন রোগী শেষ পর্য্যন্ত বিকার বা অজ্ঞানতার লক্ষণ দেখায় না।

এ ব্যাধীকে কোথায়, কিহয় ?

(১) টাইফয়েড হইয়াছে, এমন লোকের থুথু, বমন, মল ও মূত্রে এই রোগের জীবাণু থাকে। কাষেই, এই জিনিষ-দুষ্ট জল ব্যবহারে এই ব্যারাম ধরে। যদি টাইফয়েড রোগীর মল বা মূত্রলিগু বস্তাদি পুকুরে বা পাতকুয়ার কাছে ধোয়া যায়, তবে সেই জলে মুখ ধুইলে, বা রন্ধন বা পানের জল সেই জল ব্যবহার করিলে, বা গোয়ালারা যদি সেই জল দুধে মিশায়, অথবা ছানা সেই পুকুরে ডুলাইয়া রাখে, তবে তদ্বারা অপর সুস্থ ব্যক্তিতে এই ব্যারাম সংক্রামিত হয়।

(২) যে ব্যক্তি একবার টাইফয়েড জ্বরে ভুগিয়া ভাল হইয়াছে, প্রায় দুই বৎসরকালাবধি, যখন-তখন তাহার থুথুতে, মলে ও মূত্রে এই ব্যারামের জীবাণু বাহির হয়। কাষেই, সেই লোকের সঙ্গে এক পাতে

পানভোজন করিলে, বা তদ্বারা পাক করা বা পরিবেশিত খাদ্যাদি ভোজনেও, এই ব্যারাম ধরে। এইরূপ অসং সূক্ষ্ম অণু টাইফয়েড জীবাণুর আড়ৎ যে ব্যক্তি, তাহাকে রোগজীবাণুবাহক বা Carrier বলে। (৩) রোগীর মল, থুথু, প্রস্রাব প্রভৃতি রাস্তায় ফেলিলে, তাহা শুকাইয়া, ধুলার সঙ্গে মিশে। সেই ধূলা অনাবৃত পানীয়ে বা খাড়ে পড়ে। সেই ধুলিলিগু খাওয়া বা পানীয় গ্রহণেও এই ব্যারাম হয়। বাজারের খাবার এই জন্ত বর্জ্যনীয়। (৪) খাওয়া বা পানীয়ের সহিত টাইফয়েড জীবাণু পেটে গেলে, তলপেটের ডান দিকে (iliac fossa)তে ঘা বা ক্ষত উৎপন্ন হয়। সেই ক্ষত হইতে রোগের বিষ গায়ে চড়িয়া (toxic বা septic করিয়া), রোগীর প্রাণকে বিপর করে।

টাইফয়েডে নিষিদ্ধ।— (১)

জোলাপ দিবে না। (২) রোগীকে নাড়িয়ে না, বা নড়াচড়া করিতে দিবে না। (৩) কঠিন বা ছিদ্রা-যুক্ত কোনও খাদ্য দিবে না।

রোগীর পথ্য।— (১) জ্বরবেশী (১০২° এর

উপরে) না হইলে, পেটফাঁপ না থাকিলে, বা উদরাময় না থাকিলে, সমান ভাগ দুধ-বার্লি দেওয়া যায়। (২) অপর স্থলে, দুধে লেবুর রস দিয়া যে “ছানারু-জল” (whey) বাহির হয় তাহা; আধসের জলে আধ ছটাক গুঁড়া বার্লি বা শাচি সিদ্ধ করিয়া, তাহা; আধসের জলে আধ ছটাক মিছরী সিদ্ধ করিয়া সেই জল; ঘরে-পাতা টাটকা দৈ আধ ছটাক, এক পোয়া জলে গুলিয়া, তাহা; কমলালেবু, বেদানা বা ডালিম, আনারস (অল্পসল্প), নাশপাতি প্রভৃতি ছেঁচিয়া, ছাঁকিয়া সেই রস; কচি ডাবের জল। (৩) প্রচুর পরিমাণে ফুটাইয়া ঠাণ্ডা করা পানীয় জল। চব্বিশ

ঘণ্টায়, দেড় সের হইতে দুই সের করিয়া খাওয়া পানীয় দিতে হয়। খাওয়ানোয়ালে সার খুব সামান্যই থাকে ; এই জন্ত, পরিমাণে বেশী দিতে হয়। খাওয়ানোয়ালে ঠাণ্ডা অবস্থায় দেওয়া যায়। গড়ে দেড় বা দুই ঘণ্টা অন্তর, প্রত্যেকবারে দুই হইতে চার আউন্স খাওয়ান যায়। যদি পেট বেশী ফাঁপা থাকে, তবে খাওয়ানোর পরিমাণ অত দিতে নাই। রোগী “ঘুমন্ত” থাকিলেও, খাওয়াইতে হয়। বেশী রাত্রিতে খাওয়ান খুব উচিত। খাওয়ানোয়ালে বধাসম্পন্ন টাটকা, করিয়া দিতে হয় এবং খাওয়ানোয়ালে ফেলিয়া দেওয়া উচিত। খাওয়ানোয়ালে সর্বসময়ে উত্তম রপে ঢাকিয়া রাখা চাই। ছাড়ান-ফল কখনো মাটিতে রাখিবেন না—একটা মাজা থালের উপরে রাখিয়া, ঢাকা চাপা দিবে। খাওয়া হইয়া গেলেই, বাটীগুলি তৎক্ষণাৎ ধুইয়া, উপুড় করিয়া, একটা থালের উপরে রাখিয়া, ঢাকিয়া দিবে।

রোগীর সেবা।—(১) সাধারণতঃ, এই ব্যারাম তিন সপ্তাহকাল স্থায়ী হয় ; তন্মধ্যে, অষ্টম হইতে সপ্তদশ দিবস সর্বনিম্নে বাড়ানোয়ালের কাল। এই জন্ত, হিসাব করিয়া, সময় ভাগাভাগি করিয়া, এবং বিচক্ষণ লোকদ্বারা, সেবার একটা রীতিমত বন্দোবস্ত পূর্বাক্ষেই করিয়া লওয়া উচিত ; নতুবা, এলোমেলো ভাবে, সকলে সেবা করিয়া, অল্পদিনেই ক্লান্ত অথবা পীড়িত হইয়া পড়িতে পারেন। (২) দিনে পাঁচ টাকা ও রাত্রে তিন টাকা, এই টাকার হারে, ও প্রত্যেক পিঠি বাতায়াতের গাড়ী ভাড়া দিলে, ব্যবসাদার নাস পাওয়া যায়। (৩) সেবকদিগের পক্ষে তিনটি গুণ অতীব প্রয়োজনীয়—শাস্ত্র মেজাজ ও মিষ্ট কথা, পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা এবং পর্যবেক্ষণ ক্ষমতা। (৪) গড়ে ছয় ঘণ্টার বেশী একটানা কাহাকেও শুশ্রূষা-

কার্য করা উচিত নয়। (৫) প্রত্যেক শুশ্রূষাকারীর কর্তব্য, হাতের কাছে এই এই জিনিষগুলি রাখা :—থার্মোমিটার ও ঘড়ি ; খাতা ও পেন্সিল ; ঔষধের শিশি ও ঔষধ খাওয়াইবার গ্লাস ; তুষার জলের কুঁজো ; আইস্-বাগদয় (একটি প্রমাণ বা adult size ও অপরটি শিশুদের সাইজ) ও যথেষ্ট বরফ ও বরফ কাটিবার সরঞ্জাম ; হাত ধুইবার সাবান, জল ও তোয়ালে ; বাসন ধুইবার জল ; পাখা ; ঢাকনি দেওয়া বেড্-প্যান ও ইউরিনাল বা সরা, কতকগুলি পরিষ্কার পুরাতন কাগজ ও ছেঁড়া কাপড়ের খণ্ড ; থুথু ফেলিবার পাত্র (ঢাকনি দেওয়া) ; কতকটা ফিনাইল ; পরিষ্কার অয়েলক্লথ খণ্ড, পরিষ্কার বিছানার চাদর, ২৪ খানা পরিষ্কার তোয়ালে ; ইত্যাদি। হাতের কাছে গুছাইয়া না রাখিলে, কাষের সময়ে, বড় গম্ভীর্ণ উপস্থিত হয়। যে যে ঔষধের শিশিগুলি বাতিল করা হয়, তৎক্ষণাৎ সেগুলিকে স্থানান্তরিত করিতে হয়। এক স্থানে বাতিল-করা ও প্রচলিত ঔষধ রাখাও যেমন বিপজ্জনক, একত্রে খাওয়াইবার ও মালিশ প্রভৃতির শিশি রাখাও তেমনি বা ততোধিক বিপজ্জনক। (৬) শুশ্রূষাকারীরা ধোপদাস্ত পরিষ্কার বস্ত্রে রোগীর কাছে বাইবেন—অথবা জামা জোড়া রোগীর ঘরে লইয়া যাওয়া নিষিদ্ধ। (৭) শুশ্রূষাকারীদের আঙ্গুলে বড় নখ রাখিতে নাই। নখ বেশ করিয়া কাটিয়া তবে শুশ্রূষাকার্যে লাগিতে হয়। (৮) রোগীর সেবা-কালীন, স্বয়ং ভোজন করা অনুচিত, অথবা পান-দোস্তা খাওয়া ও থুথু ফেলা বা ধূমপান করা নিন্দনীয়। (৯) যদি রোগীর বিরক্তিবোধ না হয়, বা তাহার বিশ্রামের ব্যাঘাত না হয়, তবে রোগীর ঘরে গল্প করা, তাস প্রভৃতি খেলা বাইতে পারে। (১০) শুশ্রূষা-

কারীর একটি অতীব প্রয়োজনীয় গুণ—পর্যবেক্ষণ ক্ষমতা। রোগীর প্রত্যেক খুঁটি-নাটি লক্ষণ, মলমূত্রের এতটুকু পরিবর্তন, নূতন লক্ষণ বা উপসর্গ তন্ন তন্ন করিয়া লক্ষ্য করিয়া, খাতায় লিপিবদ্ধ করিতে হয়। টাইফয়েড্ রোগীর সম্বন্ধে, এই এই তথ্যগুলি রীতিমত ভাবে প্রত্যাহ লিপিবদ্ধ করিতে হয় :—(ক) চার ঘণ্টা অন্তর জ্বরের উঠা-নামা। (খ) প্রাতে ও সন্ধ্যায়, বারো ঘণ্টা অন্তর, নাড়ীর কতবার এক মিনিটে স্পন্দন হয় ও এক মিনিটে কতবার শ্বাস-প্রশ্বাস হয়। (গ) চব্বিশ ঘণ্টায় কতবার ও মোট কত পরিমাণ দাণ্ড হয় ; দাণ্ড তরল কি কঠিন, তাহার রং কিরূপ। (ঘ) চব্বিশ ঘণ্টায় মোট প্রস্রাবের মাপ। (ঙ) পেট ফাঁপ আছে, কি বাড়িয়াছে এবং পেটের কোন অংশ বিশেষে তাহা লক্ষিত হইতেছে। পেট ডাকে কিনা। (চ) হাত বা পা কাঁপে কিনা—কি রকম অবস্থায় কাঁপে। (ছ) নিদ্রা—সারা দিনরাতে মোট কত ঘণ্টা। চটকটানি কখন কখন হয়, প্রস্রাব বকুনি কখন কখন হয়। (জ) অপর উপসর্গ বা নূতন লক্ষণ কি কি হইয়াছে।

মাথায় বরফ দেওয়ার নিয়ম।—দুইটি রবারের ব্যাগে করিয়া মাথায় বরফ দিতে হয়। বরফ দিবার পূর্বে, মাথা কামাইয়া দিতে হয়—অথবা, কামানর মত খুব ছোট করিয়া চুল কাটিয়া দিতে হয়। বড় ব্যাগটি চাঁদির উপরে, ও ছোট ব্যাগটি ঘাড়ে—যেখানে চুল শেষ হইয়াছে তথায়—ধরিতে হয়। চক্ষুদ্বয় লাল বর্ণ হইলে, রোগী অত্যন্ত চঞ্চল হইলে ও প্রস্রাব বকিলে, জ্বর ১০২°এর উপরে উঠিলে, রোগী বিনোদ হইলে—এই চারিটির মধ্যে একটি লক্ষণ থাকিলেই, যেমনই টেম্পারেচার হউক না কেন, মাথায় বরফ দেওয়া

অবশ্য কর্তব্য। এবং যতক্ষণ না ঐ উপসর্গগুলির উপশান্তি হয়, ততক্ষণই একটানা বরফ দিতে হয়। মাথায় বরফ দিতে দিতে হঠাৎ উঠাইয়া লইলে, রোগীর যন্ত্রনা বাড়ে ; এই জন্য, ব্যাগের বরফ গলিয়া গেলে, ব্যাগ উঠাইয়া বরফ ভর্তি করিবার জন্য বাহিরে না যাওয়া, কতকটা বরফ ব্যাগে থাকিতে থাকিতে, কাহাকেও বরফ টুকরা করিয়া শুশ্রূষাকারীর নিকট আনিতে বলিতে হয়। ব্যাগের অধিকাংশ বরফ গলিয়া গেলে, মাথার যেখানে যেখানে বরফ-গলা জল লাগে, সে যায়গাগুলি ঠাণ্ডা না হইয়া গরম হইয়াই উঠে—অতএব তদ্বিকে দৃষ্টি রাখিতে হইবে।

খাওয়া-দাওয়া :—টাইফয়েড্ রোগীকে বসিতে দিতে নাই—এমন কি, অর্ধেক-উঠাইতেও নাই। শায়িত অবস্থায় তাহাকে খাওয়াইতে হয়। শুইয়া খাওয়াইলে, বহুল পরিমাণে খাওয়া পেটে যায়। ফিডিং কাপ্ দিয়া খাওয়াইলে, ততটা খাওয়া পেটে যায় না। খাওয়া মাট্রেই টাটকা হওয়া চাই। খাওয়া ঠাণ্ডা বা ঈষৎ গরম করিয়া খাওয়ান যায়। খাওয়ার পাত্রাদি খাওয়াইবার অবাবহিত পূর্বে ও পরে, বেশ করিয়া ধুইতে হয়—পাত্রের ভিতরে আব্দুল দিতে নাই।

মুখ পরিষ্কার করা :—এইটি টাইফয়েড্ রোগীর প্রতি অবশ্য কর্তব্য। সকাল ও সন্ধ্যায়, দাঁত মাজিয়া দিতে হয়—Kolynos, Euthymol tooth paste, প্রভৃতি ও ব্যবহার করা যায়। এতদ্ব্যতীত, যখন-তখন ৪ আউন্স পরিষ্কার জলে ৬০ কোঁটা Listerine, Glycothymoline বা Alkathymol বা Acetozone মিলাইয়া, কুলি করাইতে হয়।

(ক্রমশঃ)

ম্যালেরিয়া নাশে প্রতিবন্ধক

(রায়বাহাদুর ডাক্তার গোপালচন্দ্র চট্টোপাধ্যায়ের প্রবন্ধ অবলম্বনে লিখিত)

পীতজ্বর, ম্যালেরিয়া, ডেঙ্গু ও শিলাপদ, এই ব্যাধি চতুষ্টয় মশকের দ্বারা সংক্রামিত হইয়া থাকে। প্রথমোক্ত ব্যাধিদ্বয় পৃথিবীর উপর যেক্রপ পরিবাস্তি লাভ করিয়াছে, শেষোক্ত ব্যাধিদ্বয় সেরূপ চারিদিকে ছড়াইয়া পড়ে নাই। সুতরাং শেষোক্ত ব্যাধিদ্বয়কে ছাড়িয়া দিয়া, প্রথমোক্ত ব্যাধিদ্বয়ের দমনে যে সমস্ত প্রতিবন্ধক আছে যদি তাহার আলোচনা করি, তবে তাহাতে মনুষ্যসমাজের উপকার দর্শবার সম্ভাবনা আছে। পীতজ্বর *Stegomyia fasciata* নামক মশককুলের দ্বারা সংক্রামিত হয়। এই মশককুলের উৎপত্তিস্থান আবদ্ধ জল। পিপার ভাস্কর্য্য আবদ্ধ জল, থানা ডোবার অপরিষ্কৃত জলরাশি বা কোনও ধাতব বা মুগ্ধয়পাত্রের অবস্থিত জল ইহাতে এই পীতজ্বরের মশকের উৎপত্তি হয়; কিন্তু ম্যালেরিয়ার এনোফিলিস্ মশক ডোবার অপরিষ্কৃত জলে, পয়ঃপ্রণালীতে কিংবা ধাতব পাত্রের জলে জন্ম গ্রহণ করে না। মনুষ্যের আবাসস্থল *Stegomyia*র জন্মস্থান এবং স্ত্রী ও পুং মশকগণ মনুষ্যের আবাসস্থল পরিত্যাগ করিয়া অল্প কোথাও গমন না করায়, এই মশককুলকে নাশ করিয়া পীতজ্বরের বিলোপ সাধন অতি সহজসাধ্য ব্যাপারে পরিণত হইয়াছে। কিন্তু এনোফিলিস বা ম্যালেরিয়ার মশক সম্পূর্ণ স্বতন্ত্র রকমের। ম্যালেরিয়ার মশক জলাভূমিতে এবং বিল সমূহে জন্ম গ্রহণ করিয়া থাকে,

এবং ইহারা জন্মস্থান পরিত্যাগ করিয়া বহুদূর পর্য্যন্ত পক্ষভরে গমন করিতে পারে; এই হেতু ইহাদের বিনাশ সাধন সেরূপ সহজসাধ্য নহে। পীতজ্বরে রোগীর সংক্রামতা মাত্র তিন দিন থাকে; এই অল্প সময়ের জন্য রোগীকে মশারী বা অল্প কোনও আবরণের মধ্যে রাখিয়া দিলে তাহার অশ্রুবাতিরূপে সংক্রামিত করিবার ভয় থাকে না। কিন্তু ম্যালেরিয়া জ্বরে রোগীর অশ্রু বাতিরূপে সংক্রামিত করিবার ক্ষমতা বহুদিন পর্য্যন্ত বর্তমান থাকে, বিশেষ রোগী যদি পুনঃ পুনঃ এই জ্বরে আক্রান্ত হয়। পীতজ্বরের মশককুল একস্থানে অবস্থান করে বলিয়া এবং ইহাদের দ্বারা দৃষ্ট ব্যক্তির সংক্রামতা শক্তি অতি অল্পকাল স্থায়ী বলিয়া, পীতজ্বর ম্যালেরিয়া জ্বর অপেক্ষা অনেক অধিক সাংঘাতিক ব্যাধি হইলেও ইহার দমন বা বিলোপ সাধন সহজ সাধ্য হইয়াছে। তাহা হইলেও ম্যালেরিয়া দমন আমরা যত কঠিন ব্যাপার বলিয়া মনে করি, তাহা নহে। ম্যালেরিয়া দমনের প্রধান অন্তরায় এ বিষয়ে বিশেষজ্ঞগণের চিন্তাশীলতার অভাব; তাহার মোহাচ্ছন্ন মনে এবিষয়ের আলোচনা করিয়া থাকেন। Sir Malcolm Watsonএর মতও এইরূপ। সংযুক্ত মালয় রাজ্য সমূহে তিনি যেক্রপ কৃতিত্বের সহিত ম্যালেরিয়া দমনে সমর্থ হইয়াছেন, তাহাতে তাহার মত বিশেষ প্রশংসার সহিত গৃহীত হইবার যোগ্য। ১৯২৪ খৃষ্টাব্দের

অক্টোবর মাসে Society of Tropical Medicine নামক বিজ্ঞানসভায় বক্তৃতা প্রদানকালে তিনি বলিয়াছিলেন, “আমার মনে হয় যে মশকের সহিত যুদ্ধে আমার জীবনের অধিকাংশ সময় ব্যয়িত না হইয়া যাহারা মশক বিনাশে বাধা দিয়া আসিতেছেন তাঁহাদের সহিত যুদ্ধে নষ্ট হইয়াছে। মানুষের সহিত সংগ্রামেই আমার চেষ্টার অধিকাংশ সময় নষ্ট হইয়াছে।” এই সংগ্রামের প্রধান কারণ এই যে ম্যালেরিয়া সম্বন্ধে অনেক বিশেষজ্ঞের মতকে অগ্রাহ্য করিয়া তিনি বিশ্বাস করেন যে যদি কোন বিশেষ স্থান হইতে এনোফিলিস মশককে বিতাড়িত বা ধ্বংস করা যায়, তবে সেস্থানে আর ম্যালেরিয়া জ্বরে পীড়িত হইয়া লোকে প্লীহায় কষ্ট পাইবেন না। তবে ঐ স্থানের চতুর্দিকে যদি ম্যালেরিয়া বর্তমান থাকে তবে ম্যালেরিয়া মশকের উৎপত্তি স্থল হইতে ঐ স্থানের পরিধি অন্ততঃ অর্দ্ধ মাইলের বেশী দূরে অবস্থিত থাকা আবশ্যিক। অত্যাশ্চর্য বিশেষজ্ঞগণের মতে এনোফিলিস মশক এতদপেক্ষা অনেক অধিক দূর পক্ষভরে গমন করিতে পারে। এসব বিশেষজ্ঞগণের মতে ম্যালেরিয়ার বিনাশ সাধন সূত্রাং তত সহজ ব্যাপার নহে। League of Nations' Malaria Commission এবং Central Co-operative Anti-Malaria Societyর দশম বাৎসরিক অধিবেশনে যিনি সভাপতি হইয়াছিলেন সেই স্থলিখ্যাত অধ্যাপক Schueffner সাহেবেরও এই মত। কিন্তু এবিষয়ে Sir Malcolm Watson এর মতও উপেক্ষা করিবার নয়, কারণ ম্যালেরিয়া সম্বন্ধে তাঁহার অনুসন্ধান ও গবেষণা পৃথিবীখ্যাত হইয়াছে। তাঁহার মতের সারাংশ এই—“মশক কতদূর উড়িয়া যাইতে পারে কেবল তাহা নির্ধারণ

করিতে পারিলেই যে ম্যালেরিয়া দমন করিতে পারা যাইবে তাহা আমি মনে করি না। ম্যালেরিয়া কোনও স্থান হইতে অন্তর্হিত হইল কিনা সে সম্বন্ধে আমার পমাণ বা পরীক্ষা এই যে ঐ স্থানে পূর্বে যাহারা প্লীহাতে কষ্ট পাইত তাহাদের সংখ্যা হ্রাস হইয়াছে কিনা। যতদূরে এনোফিলিস মশক বর্তমান থাকিলে উহাদের দ্বারা অনিষ্ট হইবার সম্ভাবনা থাকিবে না, ততটা দূর হই নিরাপদ বলিয়া বিবেচিত হইতে পারে। মলয় রাজ্যে এই দূরত্ব নির্ধারণের আমি অতি সহজ উপায় আবিষ্কার করিয়াছিলাম। জঙ্গল কাটিয়া ও পরিষ্কার করিয়া মলয় রাজ্য সমূহের সৃষ্টি হইয়াছিল এবং এই সমস্ত ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র রাজ্যের সীমানা বেশ সুস্পষ্ট; এই সকল সীমানার একপারে ম্যালেরিয়ার জননী এনোফিলিস জন্ম গ্রহণ করিয়া স্বচ্ছন্দে বসবাস করেন এবং তপর পার পরিষ্কৃত, সেখানে ম্যালেরিয়ার মশক নাই। এই সকল নিরাপদ স্থান মশকপরিপূর্ণ জঙ্গল হইতে কতদূরে তাহা সহজেই জরিপ করিয়া নির্ধারণ করা যায়। A. Unbro-sius নামক মশকের হস্ত হইতে পরিভ্রাণ পাইবার জন্ত অর্দ্ধ মাইল দূরত্ব যথেষ্ট বলিয়া মনে হয়। এই মশক অবশ্য অর্দ্ধ মাইলের বেশীদূর উড়িয়া যাইতে পারে, কিন্তু যাহারা এই দূরত্বের বাহিরে গমন করে তাহাদের সংখ্যা এত অল্প যে তাহাতে তাহারা সংক্রামকভাবে ম্যালেরিয়ার বিস্তার করিতে পারে না। আমি সমতল ভূমিতে অর্দ্ধ মাইলই যথেষ্ট বলিয়া বিবেচনা করি, এ সম্বন্ধে আমার ধারণা অশ্রান্ত বলিয়াই মনে করি। কিন্তু ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র পর্বতমালা উপর একপ্রকার ক্ষুদ্রজাতীয় মশক অবস্থান করে; উহারা সাধারণ এনোফিলিস মশক অপেক্ষা ম্যালেরিয়া বিস্তারে সবিশেষ সাহায্য করিয়া

ধাকে—যে সব স্থানে এই মশকের উৎপাত আছে, সে সব পর্বতমালা হইতে অর্ধ মাইল দূরে অবস্থিত কুলিগণের বাসস্থানে কুলিসমূহকে প্লীহা হইতে ভূগিতে দেখা যায় ; কিন্তু তাহাদের সংখ্যা ততিশয় অল্প। পর্বতমালার উপর কার্য্য করিবার সময় আমরা অর্ধ মাইল পরিসরযুক্ত স্থান হইতে জল নিষ্কাশিত করিয়া ও তাহা মশকনাশী তৈলাদি দ্বারা পরিশোধিত করিয়া পুনরায় সুফল প্রাপ্ত হইয়াছিলাম।”

বাঙ্গলা প্রদেশে Co-operative Anti-Malaria Society ইতিমধ্যেই যে অভিজ্ঞতা অর্জন করিয়াছেন তাহাতে Sir Malcolm Watson-এর মতেরই সমর্থন করে। এই সোসাইটি প্রায় তের বৎসর ম্যালেরিয়া দমনের জন্ত হাতে কামে কার্য্য করিয়া আসিতেছেন। বাঙ্গালার সমতলভূমে এক একটা পল্লীর সাধারণ আয়তন প্রায় অর্ধ বর্গমাইল। এই সকল গ্রামে ম্যালেরিয়া দমনের জন্ত যে সমস্ত সমিতি আছে সে সকল কোন অভিজ্ঞ চিকিৎসকের দ্বারা পরিচালিত হয় না। গ্রামবাসিগণ স্বেচ্ছায় দলবদ্ধ হইয়া এই মারাত্মক ব্যাধির দমনের জন্ত চেষ্টা করিয়া থাকে। এই সকল অসুবিধা বা প্রতিবন্ধক সত্ত্বেও যে সুফল লাভ হইয়াছে তাহা অতি বিস্ময়কর। এই সুফল Watson সাহেবের মতের সত্যতার সম্পূর্ণ সমর্থন করে। ম্যালেরিয়া প্রসিদ্ধিত গ্রামসমূহের মধ্যেই এই সকল সমিতি কার্য্য করিয়া থাকেন এবং রোগমুক্ত গ্রাম হইতে মশকদ্বারা উৎপীড়িত গ্রামসমূহের মধ্যে কোনও ব্যবধান থাকে না। এই সকল বিষয় বিবেচনা করিলে মনে হয় যে আশাতিরিক্ত সুফল প্রাপ্ত হওয়া গিয়াছে। প্রথম প্রথম এই সকল সমিতির কার্য্যে তেমন সুফল

লক্ষিত হয় নাই ; কারণ পল্লীগ্রাম সমূহে তখন কালাজ্বরের প্রাবল্য বর্তমান থাকায় প্লীহা কালাজ্বরের জন্ত কিংবা ম্যালেরিয়া জ্বরের জন্ত তাহা স্থির করা কঠিন হইত। কিন্তু যখন ম্যালেরিয়া দমনের জন্ত স্থাপিত সমিতির চেষ্টায় ও লোকাল বোর্ড প্রভৃতির চেষ্টায় কালাজ্বর কেন্দ্রসমূহ প্রতিষ্ঠিত হইয়া কালাজ্বরের চিকিৎসা হইতে লাগিল ও তাহার ফলে কালাজ্বর হ্রাস পাইতে লাগিল, তখন Anti-malaria Society-র কার্য্যের উপকারিতা সম্বন্ধে আর কাহারও সন্দেহ করিবার কিছু রহিল না।

যে যে উপায় অবলম্বন করিয়া আমরা ম্যালেরিয়া দমনে প্রবৃত্ত হইয়াছি, সেই সেই উপায় অবলম্বন করিলে বাঙ্গালার যে কোনও পল্লীগ্রামে সুফল প্রসব করিবে। বাঙ্গালায় যে সমস্ত ভরাট বা মজা নদী আছে, সেইগুলি ম্যালেরিয়ার আদর্শ উৎপত্তিস্থান ; সে সব নদীর উদ্ধার সাধন না হইলেও আমাদের পরীক্ষিত উপায় সকল অবলম্বন করিলে বাঙ্গালার পল্লীসমূহ বহুপরিমাণে ম্যালেরিয়ার হস্ত হইতে পরিত্রাণ পাইতে পারে। মশকডিম্ব বা মশকশাবকের বিনাশ সাধন এই পরীক্ষিত উপায়ের মধ্যে প্রধান। ম্যালেরিয়া দমনের জন্ত গ্রামা সমিতিসমূহ যে যে উপায় অবলম্বন করিয়াছেন, এস্থলে তাহার উল্লেখ অসঙ্গত হইবে না।

(ক) গ্রামের অভ্যন্তরে যে সমস্ত পুকুরিণী, সরোবরে বা বিলে আবদ্ধ জলরাশি আছে, সে সব স্থান হইতে ম্যালেরিয়ার বীজ নষ্ট করিতে হইলে মশকের ডিম্ব বা শাবকসমূহ ধ্বংস করা অত্যাবশ্যক। এই সকল শাবক বা ডিম্ব ধ্বংসের জন্ত অসংখ্য ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র মৎস্যের উপর আগাদিগকে নির্ভর করিতে হইবে।

(খ) যে সব স্থানে সাময়িকভাবে বা তল্লাদিনের জগ্গ (যেমন বর্ষার আবদ্ধ জল) জলরাশি আবদ্ধ থাকে, সেগুলি যদি ভরাট করিয়া ফেলা যায়, তবে উত্তম। সে সব স্থান মৃত্তিকাদ্বারা ভরাট করিতে না পারিলে উহাতে কেরোসিন তৈল ঢালিয়া দিয়া মশকশাবক নাশ করিবে।

(গ) যে সমস্ত রোগী ম্যালেরিয়া জ্বরে আক্রান্ত হইয়াছে, যত শীঘ্র সম্ভব কুইনাইন প্রয়োগ করিয়া তাহাদের সুস্থ করিবার চেষ্টা করিবে। এরূপ করিলে এনোফিলিস মশক ঐ সমস্ত লোককে দংশন করিয়া উহাদের রক্ত হইতে ম্যালেরিয়ার বিষ সংগ্রহ করিয়া সুস্থব্যক্তিগণকে সংক্রামিত করিতে পারিবে না।

গঙ্গা, ব্রহ্মপুত্র ও উহাদের শাখা নদীসমূহের পলি হইতে বাঙ্গালা দেশের সৃষ্টি হইয়াছে; সুতরাং অনেক স্থলে ভূমি নদীগর্ভ হইতেও নিম্নপ্রদেশে অবস্থিত ছিল। বর্ষার সময় বা বন্যার জলে এই সকল নদীর অববাহিকা প্রানিত হইয়া যায়; সুতরাং এই সকল স্থানকে ভরাট করিয়া মনুষ্যবাসের জগ্গ উচ্চস্থানে পরিণত করিতে হইয়াছে। ইহার জগ্গ প্রভূত মৃত্তিকা রাশির প্রয়োজন। ঐ মৃত্তিকারাশি প্রাপ্ত হইবার জগ্গ অসংখ্য ক্ষুদ্র ও বৃহৎ খাতসমূহ খনন করিতে হইয়াছে। বৃহৎ খাত বা বিলসমূহে লোকে আহারের জগ্গ মৎস্যের আবাদ করিয়া থাকে এবং ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র খাতসমূহ বর্ষা বা বন্যার জলে পূর্ণ হইলে তাহাতে অসংখ্য ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র মৎস্য আশ্রয় লাভ করিয়া থাকে। এই সকল মৎস্য জলের উপরিভাগে মশক শাবক বা মশকডিম্ব ভাসমান দেখিতে পাইলেই

উহাদিগকে তৎক্ষণাৎ উদরস্থ করে। বর্ষার সময় খাতক্ষেত্রে অসংখ্য ক্ষুদ্র মৎস্য দৃষ্টিগোচর হয়। রাজপথ সমূহের দুই পার্শ্বে যে সমুদয় খাত দৃষ্টিগোচর হইয়া থাকে বর্ষাকালে সে সকল অসংখ্য ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র মৎস্যে পরিপূর্ণ হইয়া যায়। যদি বর্ষাকালে এই সকল খাতে অসংখ্য ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র মৎস্য উৎপন্ন না হইত, তবে মশকের উৎপাতে ও ম্যালেরিয়ার প্রকোপে আজ বাঙ্গালা মহা শ্মশানে পরিণত হইত। এ সম্বন্ধে আমেরিকা ও ইউরোপবাসিগণেরও অমাদেয় জায় অভিজ্ঞতা সঞ্চয় হইয়াছে। কোন্ কোন্ জাতীয় মৎস্য মশকশাবক বা মশকডিম্ব ভক্ষণে পটু, তাহা লইয়া আমেরিকায় বহু অনুসন্ধান বা গবেষণা হইয়াছে। যে সব জলাশয়ে মশক উৎপন্ন হইবার সম্ভাবনা, সেই সব জলাশয়ে ঐ সব মৎস্যের আবাদ করিয়া সে সকলে মশক উৎপত্তির সম্ভাবনা নষ্ট করা হইয়াছে। এ সম্বন্ধে Rockefeller Institute এর 'জাতীয় স্বাস্থ্য সমিতি' এক পুস্তিকা মুদ্রিত করিয়াছেন। ঐ মুদ্রিত পুস্তকে এ সম্বন্ধে পৃথিবীতে এ যাবৎ যে সমস্ত পুস্তক বা পুস্তিকা মুদ্রিত হইয়াছে তাহাদের সংক্ষিপ্ত বিবরণ বা আলোচনা আছে। আমেরিকার এই পুস্তকে ম্যালেরিয়া নাশের জগ্গ মৎস্য আবাদের আবশ্যিকতা বিশেষরূপে প্রতিপন্ন হইয়াছে। এক্ষণে যেভাবে ম্যালেরিয়া নাশে এই ক্ষুদ্র মৎস্যের সাহায্য গ্রহণ করা হয়, তদপেক্ষা আরও প্রচুর পরিমাণে আয়োজন করিতে বলা হইয়াছে। আমি এই পুস্তক হইতে কিছু উদ্ধৃত করিয়া আমার এই প্রবন্ধের উপসংহার করিব।

(ক্রমশঃ)

অঙ্গুলিদ্বারা মুখ স্পর্শ করিও না

ব্যাদি বিস্তারে ও ব্যাদি সংক্রমণে মানবঙ্গুলি
কিরূপ অনিষ্টকর কার্য্য করিয়া থাকে তাহা বোধ
হয় অনেকেই সমাগরূপ অবগত নহেন। আমরা
মিশেষরূপ সতর্কতার সহিত অঙ্গুলিদ্বারা আমাদের
মুখ, নাসিকা, মুখবির ও দেহের অন্যান্য অংশ স্পর্শ
করিয়া থাকি। যত রকম জ্ঞাত ও অজ্ঞাত জীবাণু
সামান্যদেহে ব্যাদি বিস্তারে সহায়তা করিয়া মনুষ্য দেহ
বিশ্লিষ্ট করিয়া থাকে, তাহাদের দ্বারা আমাদের
অঙ্গুলি সমূহ যে অসংখ্যবার দূষিত হইয়া থাকে,
অধিকার সন্দেহ নাই। সাধারণতঃ দেখা যায় যে
লোকে স্বাস্থ্য বিজ্ঞানের মূল সূত্রগুলিকে উপেক্ষা
করিয়া বিশেষ অসতর্কতার সহিত ও যদৃচ্ছাক্রমে
হস্ত ও অঙ্গুলি ব্যবহার করিয়া থাকেন। অনেক
সময় দেখা যায় যে লোকে হস্তবায়ের উপর নির্ভর
নিজমুখ স্থাপন করেন, অঙ্গুলিদ্বারা নাসারন্ধ্র ঘর্ষণ
করিয়া থাকেন, মুখবিরে কিংবা কর্ণের মধ্যে
অঙ্গুলি প্রবেশ করাইয়া দেন, এবং কোনওরূপ চিন্তা
না করিয়াই অঙ্গুলিদ্বারা ত্রণ নিপীড়ন করেন অথবা
কর্ণ কিংবা নাসারন্ধ্রের অভ্যন্তরস্থ কেশরাজি
অঙ্গুলি সাহায্যে স্বল্পে উৎপাটন করিয়া থাকেন।
এরূপ সমূহ কার্য্য কেবল অপ্রতীকিৎসকই করিতে
পারেন, কারণ অপ্রতীকিৎসকের অব্যবহিত পূর্বে তিনি
কীটপুণাশক ঔষধের দ্বারা তাহার হস্তবিরকে
শোধন করিয়া থাকেন কিংবা দুই হস্ত জল বা উত্তপ্ত
বাল্য সাহায্যে তাহার রবারেক দস্তানবিরকে জীবাণু
শুদ্ধ করিয়া নেন।

অধিকাংশ স্থলেই দেখা যায় যে মুখের উপর
বিসর্প বা ধসাপশ্চিমে নামক (Erysipelas) যে
ভয়ঙ্কর ব্যাদির আবির্ভাব হয়, তাহার জন্ত অসতর্ক
অঙ্গুলি সঞ্চালনই দায়ী। অঙ্গুলি নানাবিধ স্থান
হইতে নানারূপ বিষাক্ত বা প্রাণহানিকর জীবাণু
সংগ্রহ করিয়া থাকে। তাহার পর আমরা যখন
অজ্ঞানের স্থায় মুখের উপর অঙ্গুলি সঞ্চালন করি, ঐ
দুষ্ট জীবাণুসমূহ মুখের উপর স্থানলাভ করিয়া থাকে
ও পরে মুখের উপর কোনওরূপ ক্ষত বা ছিন্নত্বকের
স্থিতি গ্রহণ করিয়া ঐ ভীষণ ব্যাদির সৃষ্টি করিয়া
থাকে। এই ব্যাদির কোনও কোনও জীবাণু এত
ভয়ঙ্কর ও শক্তি সম্পন্ন যে তাহারা স্তন্য বককেও
আক্রমণ করিয়া এই ব্যাদি উৎপন্ন করে।

মুখের উপর সামান্য সংক্রামক ক্ষত কিংবা
বিস্ফোটক, নাসিকার বা কর্ণের অভ্যন্তরে সামান্য
সামান্য ক্ষত এসমস্ত দূষিত হস্ত বা অঙ্গুলির দ্বারা
সংঘটিত হয়। যে ব্যক্তি এইরূপ সংক্রামক ক্ষত
বা বিস্ফোটক হইতে কখনও না কখনও কষ্ট
পাইয়াছেন তাহার স্মরণ রাখা কর্তব্য যে এই সমস্ত
যন্ত্রণাদায়ক ব্যাদির জন্ত দূষিত বা বিষাক্ত হস্তবির
বা অঙ্গুলি সমূহ দায়ী। সময়ে সময়ে এই সমস্ত
সংক্রামক বিস্ফোটক বা ক্ষত সামান্য যন্ত্রণা প্রদান
করিয়াই ক্ষান্ত হয় না। ওষ্ঠের উপর বা নাসিকার
অগ্রভাগে যে সমস্ত দুষ্ট ত্রণ বা ক্ষত হইয়া থাকে,
সময়ে সময়ে তাহারা ভীষণ আকার ধারণ করিয়া
থাকে। উল্লিখিত অবয়ববায়ের ও মুখমণ্ডলের

অভ্যন্তরস্থ শিরাসমূহের মধ্য দিয়া রক্তস্রোত প্রত্যাগমন কালে মস্তিষ্কের অতি সন্নিকটস্থ অস্থিময় গভীর নালীর (bony canal) ভিতর দিয়া প্রবাহিত হইয়া থাকে। মানব দেহের অন্য কোনও স্থানে এইরূপ ব্যবস্থা দেখিতে পাওয়া যায় না। অতি নিকটে দূষিত বা বিষাক্তরক্তের অবস্থিতি হেতু এই অস্থিময় নালীর মধ্যে কঠিন রক্তচাপের উৎপত্তি হইয়া রক্ত চলাচল বন্ধ করিয়া দেয়। এরূপ অবস্থা হইলে ঐ শিরাসভ্যন্তরস্থ রক্তস্রোত চারিদিকে প্রবাহিত হইতে পারে না। এরূপস্থলে রোগীর মৃত্যু অনিবার্য।

নাসিকার অভ্যন্তর হইতে সবলে কেশোৎপাটন করিলে অনেক সময়ে নাসিকা বিষাক্ত হয়। এরূপ ভাবে কেশোৎপাটন করিলে কেশের মূল দেশে যে ক্ষুদ্র গর্তের সৃষ্টি হয়, তাহা দূষিত বা বিষাক্ত অঙ্গুলির সংস্পর্শে আসিয়া একটা আদর্শ যক্ষণাদায়ক বা বিপজ্জনক স্থানে পরিণত হয়। কোনও কারণে কেহ যেন এরূপ ভাবে কেশোৎপাটন না করেন। যদি নাসিকার অভ্যন্তরস্থ কেশরাশি ক্রেশজনক বা দূষকটু হইয়া উঠে তবে কর্তরি সাহায্যে তাহা ছাঁটিয়া ফেলা কর্তব্য। এরূপ কার্য অপেক্ষাকৃত নিরাপদ। মস্তিষ্কের সন্নিকটে অবস্থিত নালী বা প্রশস্ত শিরার মধ্যে রক্তচাপের সৃষ্টি হইয়া প্রতি বৎসর অনেক লোক মৃত্যুমুখে পতিত হয়। বিশেষতঃ নাসিকার অভ্যন্তরস্থ কেশরাশি নিতান্ত নিপ্রয়োজনীয় নহে। উহারাও দৈহিক প্রয়োজন সাধন করিয়া থাকে। যদি নাসিকা হইতে কিংবা ওষ্ঠাদি হইতে সন্মাকে কুটন্ত জলে সংশোধিত না করিয়া কেশাদি উৎপাটন করা যায়, তবে তাহার ফল সাংঘাতিক হইয়া আশ্চর্যজনক নহে। যদি এরূপ করা একান্ত

প্রয়োজন হয়, তবে পরিচ্ছন্নতা ও জীবাণুনাশক প্রক্রিয়ার দিকে দৃষ্টি রাখা অত্যাवশ্যক। অসতর্ক হইলে প্রাণহানির ঝুঁকিও একথা যেন কেহ বিস্মৃত না হ'ন। প্রথমে সামান্য স্থান সংক্রামক ভাবে বিষাক্ত হয়, পরে উহা সর্বদানে বিস্তৃতি লাভ করিয়া সাংঘাতিক ফল প্রসব করিয়া থাকে।

কৈশোরে বা বয়স্কবনে পদার্পণ করিলে স্বকের পরিবর্তন হেতু কিংবা কৈশিক কোষ সমূহের গঠন হেতু বালক বালিকাগণ ত্রণ হইতে বিশেষ কষ্ট পাইয়া থাকে। এই সময়ে যুবক ও যুবতীজনের বিশেষ কর্তব্য যেন তাঁহারা হস্তদ্বারা মুখমণ্ডল আন্দোলিত না করেন। এ সময়ে কেহ যেন মুখমণ্ডলের উপরিস্থিত ত্রণ বা বিস্ফোটক নিপীড়ন করিয়া বিষাক্ত পুষ্ণ বা ক্লেব বাহির করিবার চেষ্টা না করেন। যদি এরূপ করা নিতান্ত আবশ্যক হয়, তবে যেন হস্তাদি বিশেষরূপে শোধিত করিয়া তবে এ চেষ্টা করিয়া থাকেন। এসময়ে মুখমণ্ডল সম্বন্ধে সতর্কতা অবলম্বন শারীরিক স্বাস্থ্য নীতির একটা প্রধান অঙ্গবিশেষ। কর্কশ ভোয়ালে বা গামছার সাহায্যে সাবান জলের দ্বারা মুখমণ্ডল ধোঁত করিলে মুখমণ্ডল উজ্জ্বল হইবে ও তাহার সৌন্দর্য বর্দ্ধিত হইবে। এরূপ করিলে মুখমণ্ডলের সৌন্দর্য ত্রণ, স্ফোটক বা মেচেতা দ্বারা নষ্ট না হইয়া বরং মননরঞ্জক হইবে।

নাসিকায় যে তৈলাক্ত দ্রব আছে তাহা বিষাক্ত জীবাণু পোষণের পক্ষে বিশেষ অনুকূল। অনেক যুবক যুবতীর অন্ত কোনও কার্য না থাকিলে, তাঁহারা জ্ঞেয় ভাড়ুড়ি বাহির করা রূপ আমোদে মগ্ন থাকেন। তাঁহারা অবগত নহেন যে অনেক সময়ে এরূপ আমোদ সাংঘাতিক ফল প্রসব করে। হস্তকে বা অঙ্গুলিকে বহুরূপে ব্যবহার করিয়া অনেক

নিজ সিঁড়ি নাসিকাকে রক্তবর্ণ করিয়া তবে তাহা পরিভাগ করিয়া থাকেন। আঙ্গুলির অগ্রভাগে অবস্থিত বিষাক্ত বা অনিষ্টকারী জীবাণু এইরূপে নাসিকায় বা মুখমণ্ডলে স্থানান্তরিত হয়। চিকিৎসা শাস্ত্র বা স্বাস্থ্য তত্ত্ব মতে এরূপ ভাঙুড়ি বাহির করিবার কোনও প্রয়োজন দৃষ্ট হয় না। গরম জল সাবান এবং কোনও মৃদু astringent lotion ব্যবহার করিলে বিনা আশঙ্কায় এ কার্য সাধিত হইতে পারে। স্থানান্তরে এরূপ অসংখ্য অনিষ্টকারী কুঅভ্যাসের কথা উল্লেখ করিতে পারা গেল না। এমন অনেক ব্যক্তি আছেন যাহারা মেহের কোন স্থানে ত্রণ বা অঁটিল দেখিলে তাহা টিপিতে আরম্ভ করেন—মনে করেন একটা কার্য জুটিয়া গেল। আজ হউক বা কাল হউক এরূপ ব্যক্তিকে কষ্ট পাইয়া শিক্ষা লাভ করিতে হইবে। মানবহস্ত যে সকল সময়ে চেষ্টা করিলেও পরিতৃপ্ত থাকিবে তাহার

কোনও নিশ্চয়তা নাই। হস্ত নানা কার্যে সর্বদা নিযুক্ত থাকে; কখন কোন সময়ে তাহা বিষাক্ত হইয়া বা অনিষ্টকারী জীবাণুর আশ্রয়স্থল হইয়া আমাদের প্রাণহানি ঘটাইবে কে তাহা বলিতে পারে প্রাণীতত্ত্বের ইতিহাস পাঠ করিলে সমাগ উপলব্ধি হয় যে মুখমণ্ডল হস্তদ্বারা স্পৃষ্ট হইবে প্রকৃতি এ শিক্ষা কোথাও প্রদান করেন নাই। প্রকৃতির এরূপ অভিপ্রায় হইলে অঙ্গুলি সমূহ সন্মার স্থায় কার্য্যকারী হইত এবং নখররাজি স্বাপদাদির নথের ন্যায় তীক্ষ্ণধার হইত। যে স্থানে প্রাণহানির সম্ভাবনা লুক্কায়িত ভাবে অবস্থান করে, সে সব স্থলে কেবল নির্বোধ ব্যক্তিগণই সতর্কতা অবলম্বন করেন না। যাহা করা কর্তব্য নহে অথচ যাহা করিলে সমূহ বিপদের সম্ভাবনা আছে, কোন বুদ্ধিমান ব্যক্তি সে কার্য্য করিতে অগ্রসর হইবেন। সাক্ষাত যমকে সাদরে আহ্বান করিয়া পরিশেষে তাহার জন্য পরিতাপ করা মুখের কার্য্য।

মনে রাখিবেন—

বাস্তবায় জন্ম অপেক্ষা মৃত্যুর সংখ্যা অধিক।

চেষ্টা করিলেই উহার প্রতিকার করা যায়।

ভালবাসা ২

(শ্রীমুশাস্ত কুমার সিংহ)

কাণা ছেলের নাম পদ্মলোচন রাখা আজকাল-কার ফাসান হইয়া দাঁড়াইলেও অনুপমার বাপ মা সেই নীতি অবলম্বন করিয়া মেয়ের নামকরণ করেন নাই। রূপে গুণে অনুপমা সত্য সত্যই উপমাহীন হইয়াছিল, তাহার গোলাপকোরক সদৃশ গুণ, নীলোৎপলের মত আয়ত নয়নযুগল, কবিবর্ণিত তিল ফুলের মত সরল উন্নত নাসায় তাহাকে সুন্দরী ত বলেই, বরং উপন্যাসের নায়িকার রূপবর্ণনার মত অপরূপ সুন্দরী বলিলেও অতুক্তি দোষের ভাগী হইতে হয় না। সর্বোপরি তাহার মুখে চোখে এমন একটা করুণ কোমলভাব ফুটিয়া থাকিত যে শত্রুও কয়েক মুহূর্তের জন্য অপলক দৃষ্টিতে চাহিয়া থাকিতে বাধ্য হয়।

আর গুণ?—জমিদারের মেয়ে হইলেও “ইন্দিরা”র মত টাকার শয্যায় শয়ন করিবার অবস্থা হইলেও গৃহের সমস্ত কাজই সে জানিত। তাহার মত অক্লান্ত পরিশ্রম ও কর্ম্মতন্তুতা অধিকাংশ গৃহস্থের মেয়ের মধ্যেও দেখা যাইত না।

বিবাহও তাহার যেরূপ হওয়া উচিত সেইরূপই হইয়াছিল। জমিদারের ঘরে উচ্চশিক্ষিত পাত্রের সহিত দ্বাদশ বর্ষ বয়সে তাহার বিবাহ হইয়াছিল। বিবাহের পর সেই দ্বাদশ বর্ষীয়া বালিকা নিজ গুণে বাড়ীর দাসী চাকরকেও পরাস্ত বশ করিয়াছিল— এমন কি তাঁহার স্বামী বংশের চিরাচরিত প্রথানুসরণ না করিয়া স্ত্রীর প্রতি অনুরাগী হইয়াছিল।

‘লম্পট’ খ্যাতি লাভ করিবার জন্য অনুপমার স্বশুর বংশের মধ্যে একটা রীতিমত প্রতিযোগিতা

চলিত, কিন্তু চুম্বক যেমন লৌহকে আকর্ষণ করে তেমনি অনুপমা তাহার রূপ, ভালবাসায় স্বামীর স্বভাবচঞ্চল মনটাকে আকর্ষণ করিয়াছিল। তারপর যাদুকরীর মায়াদণ্ডের প্রভাবে যেমন কুহকের সৃষ্টি হয় অনুপমাও তেমনি কি এক অপূর্ব রসের সঞ্চারণ করিয়া তাহার স্বামীর বুড়ু হৃদয়খানি অধিকার করিয়া লইয়াছিল।

অমুরোধ, উপরোধ, কান্না এমনকি আত্মহত্যাও যে বংশের গতি ফিরাইতে পারে নাই এই একফোঁটা মেয়ে কি ক্ষমতার সে ধারা ফিরাইয়া দিল তাহা কেহ বুঝিতে না পারিলেও সকলের আশীষধারা তাহার শিরে বর্ষণ হইতে ক্রটি হইল না—স্বশুর, শ্বাশুড়ীর সে প্রাণ, আর স্বামীর—‘যনতমসাবৃত অম্বর-রজনী’তে ভাগ্যবশে যদি কেহ কখন আশ্রয় পায় সে কি তা ত্যাগ কীর? তার সমস্ত কামনা সমস্ত বাসনা যে আজ মুক্ত হয়ে উঠেছে।

তারপর বিবাহের ঠিক এক বৎসর পরে যেদিন অনুপমা তাহার মাতৃজীবনের প্রথম ফুলটা উপহার দিল সেদিন উভয় জমিদার বাড়ীতেই একটা আনন্দ-স্রোত বহিয়া গেল—এই আনন্দের ধারায় অনুপমাকে কেমন করিয়া অভিনন্দিত করিবে তাহা যেন উভয় বাড়ীর লোকেই খুঁজিয়া পাইতেছিল না।

ষষ্ঠীপূজা প্রভৃতি ষষ্ঠীস্নান সমারোহের সহিত হইয়া গেল। কিছুদিন পর অনুপমা দ্বিতীয় অতিথির আগমন ঘোষণা করিল। সাড়ম্বরে পঞ্চায়ত সাধভক্ষণ করিয়া ঠিক এক বর্ষ পরে সে তাহার নারী জীবনের দ্বিতীয় উপহার স্বামীকে দান

করিল। গৃহে আনন্দরোল পূর্বের মতই উঠিল, দাসদাসীদের মধ্যে নববস্ত্র বিতরণ হইল, দেবমন্দিরে পূজা পাঠান হইল।

কিন্তু যে এ আনন্দের কেন্দ্র তাহার মনে আজ আনন্দের পরিবর্তে বিভীষিকাই ফুটিয়া উঠিতেছিল— চতুর্দশ বর্ষ বয়সে দুই সন্তানের জননী হওয়া হয়ত গৌরবের, পুণ্যের কথা হইতে পারে কিন্তু তাহার কুসুমকোরক সদৃশ দেহলতা যেন ভাঙিয়া পড়িতেছিল। যত্নের, সেবার ত্রুটি নাই সত্য কিন্তু যেখানে মূলই জীর্ণ সেখানে জল ঢালিলে লাভ কি ? তাহার সে অনুপম সৌন্দর্য্য যান হইয়া আসিয়াছে।

অঁতুড় হইতে বাহির হইয়া আসিয়া তাহার ক্লান্ত শ্রান্ত দেহ বিশ্রামের আশায় ব্যাকুল হইয়া উঠিল। কিন্তু ব্যাকুল হইলেই যদি পাওয়া যাইত তবে আজ ভারতের স্বরাজ সংগ্রাম অশ্রু মূর্তিতে পরিস্ফুট হইয়া উঠিত। তাই প্রসব হইবার ঠিক দুই মাস পরে তাহাকে দেহ দান করিতে হইল।

তাহার ইচ্ছা ছিল না—কিন্তু তাহার ইচ্ছায় কি হইবে ? বাঙালীর ঘরের কথা, বাঙালীর ঘরের বধূর স্বতন্ত্র ইচ্ছা নাই, থাকিতেও নাই। বাল্য হইতে পিতামাতা আত্মীয় স্বজন সকলের নিকট হইতে শুনিয়া আসিতেছে, শিখিয়া আসিয়াছে পতি পরম গুরু, পতির ইচ্ছাই সতীর ইচ্ছা, মৃতরাং—

যে স্বামীকে একদিন জীবনের ইচ্ছদেবতা বলিয়া গ্রহণ করিয়াছিল আজ তাহাকে বিভীষিকা বলিয়া মনে হইতে লাগিল, অমৃত বলিয়া একদিন যাহা আকর্ষণ করিয়াছিল আজ জীবনপ্রবাহে আসিয়া জানিতে পারিল যে তাহা তীব্র হলহল, যাহার মুহূর্তমাত্র আদর্শনে প্রাণ কাঁদিয়া উঠিত, আজ তাহার ছায়া দেখিয়া শিহরিয়া উঠিতে হয়—কিন্তু উপায়

নাই তাহার সহস্র চেষ্টা, সহস্র বাধাকে নিষ্ফলতায় পরিণত করিয়া দিনের পর দিন তাহার সুকোমল দেহের উপর স্বামী দেবতার 'ভালবাসার' তাণ্ডবলীলা চলিতে লাগিল।

সে নাকি সৌভাগ্যবতী—এমনিভাবে স্বামীর ভালবাসা আকর্ষণ করা নাকি তাগোর কথা—গর্বের কথা—এই কথাটাই সে খুব বেশী করিয়া সকলের মুখে শুনিত পাইত। হায়রে—কেবল সেই জানে যে এই সৌভাগ্য কিনিবার জন্ত তাহাকে কি দিতে হইতেছে—সেই বুঝিতেছে যে এই সৌভাগ্যের মঞ্চ দিয়া তাহার কত বড় দুর্ভাগ্যের সৃষ্টি হইতেছে। পূর্ণচন্দ্রের রজতধারা-স্নাত ধরিত্রী দেখিয়া কেহ কি চন্দ্রের আসল রূপ কল্পনা করিতে পারে ? অনুপমার দেহ দিন দিন শুখাইয়া আসিতে লাগিল, বালিকা হইতে সে এক লাফে প্রৌঢ়ের সীমায় আসিয়া পৌঁছিল—তাহাকে হঠাৎ দেখিয়া বিশ্বাস করাও শক্ত হইয়া দাঁড়াইল যে এই মেয়েটি একদিন অনুপমা নামটাকে সার্থক করিয়া তুলিয়াছিল—আজ তাহার যৌবনের অকালে কবর হইয়াছে। ক্রমে ক্রমে সে অস্থিচর্য্যসার হইয়া পড়িল।

ডাক্তার বলিতে লাগিলেন, 'এনিমিয়া'—কবিরাজের বলিতে লাগিলেন "রক্তহীনতা,"—সঙ্গে সঙ্গে নানা রং বেরঙের ঔষধ আসিয়া বাড়ী ভর্তি করিল। কিন্তু দিনের পর দিন বৎসরের পর বৎসর ধরিয়া তিল তিল করিয়া যাহা নষ্ট হইয়াছে তাহার পুনরুদ্ধার করা দুঃসাধ্য নয় অসাধ্য—শিশির পর শিশি যেমন বাড়িতে লাগিল, দেহও তদ্রূপ ক্ষীণ হইতে ক্ষীণতর হইতে লাগিল।

শরৎকাল। আকাশে মেঘের সে বিচিত্র ক্রীড়া নাই, শুভ্র সূর্য্যাকরোজ্জ্বলতায় তাহা সুনীল, হান্তময়

হইয়া উঠিয়া আনন্দময়ীর আগমন ঘোষণা করিতেছে। কাশ শেফালীকে জননীর অভ্যর্থনার ভার দিয়া কদম্ব, কেতকী, চম্পক প্রস্থান করিয়াছে। বরষার স্নান সমাপন করিয়া বৃক্ষলতা কানন প্রান্তর এক নব-শ্রামলরূপ অঙ্গে ধারণ করিয়া বিচিত্র সজ্জায় সজ্জিত হইতেছে।

এমনি এক শরৎ প্রভাতে রোগশয্যায় শায়িত অবস্থাতেই অনুপমা এক যুত সম্ভান প্রসব করিল। এরূপই যে হইবে তাহা সকলেই অনুমান করিয়া ছিলেন সুতরাং এই নবাগতের জন্ত চুঃখিত হইলেনও বিশেষ কষ্ট কাহারও হইল না কিন্তু প্রসূতির অবস্থা দেখিয়া সকলেই বিশেষ চিন্তিত হইয়া উঠিল। তাহার কঙ্কালসার দেহখানা খাটের সঙ্গে মিশিয়া গিয়াছে। আজ তাহাকে দেখিয়া কেহ কল্পনাও করিতে পারিবে না যে এই মেয়েটাই একদিন রূপে বাড়ী আলো করিয়া রাখিয়াছিল।

আধুনিকতম অস্ত্রিজন হইতে প্রাচীনতর ঝাঁড় ফুক প্রভৃতি যত প্রকার উপায় আছে তাহার কিছুই প্রয়োগ করিতে বাকী রহিল না। দেবতার কাছে মানতের পর মানত হইতে লাগিল। কিন্তু কিছুতেই কিছু হইল না—অবস্থা ঘণ্টার পর ঘণ্টা ধারাপের দিকেই চলিল।

আবশ্যকীয় উপদেশ দিয়া ডাক্তার যখন রোগিণীর কক্ষ হইতে বাহির হইয়া আসিলেন, তখন অনুপমার স্বামী আসিয়া ব্যগ্রব্যাকুল অশ্রুরুদ্ধ কণ্ঠে ডাক্তারের হাত দুটা ধরিয়া বলিলেন, “ডাক্তার বাবু, যেমন করে হোক—যত খরচ হোক—আমার অনুকে বাঁচিয়ে দিন।”

গম্ভীরকণ্ঠে ডাক্তার জিজ্ঞাসা করিলেন, “কেন?” এইরূপ প্রশ্নের জন্ত অনুপমার স্বামী প্রস্তুত

ছিলেন না, তাই হতভম্বের মত উত্তর করিলেন, “কেন—আমি তাকে ভালবাসি—ডাক্তার বাবু, তাকে আমি বড় ভালবাসি, প্রাণের চেয়েও ভালবাসি—”

দৃঢ়কণ্ঠে ডাক্তার বাবু বলিলেন, “ভালবাসি—বলতে লজ্জা করে না—তুমি একে ভালবাসতে না—ভালবাসতে এর রূপকে—এর যৌবনকে—তাই সেই দুটোকে পাবার জন্ত তোমার পাশব শক্তির কোন অস্ত্র প্রয়োগ করতে তুমি কুণ্ঠিত হও নাই—তুমি না উচ্চশিক্ষিত—তুমি না বিশ্ববিদ্যালয়ের উপাধিধারী—” তাঁহার স্বর রুদ্ধ হইয়া আসিল। মুহূর্ত্ত পরে পুনরায় বলিতে লাগিলেন—“তুমি এত নরাধম যে একবার প্রসবের পর তার দেহটাকে তিন মাসও বিশ্রাম করতে দাও নাই—তুমি মানুষ না পশু—না তুমি পশুরও অধম—তারাও যখন তখন তোমার মত অসময়ে পাগল হয়ে উঠে না।”

এই ছবির মত মেয়েটাকে ডাক্তার বাবু সত্য-সত্যই কষ্টার মত ভাল বাসিতেন—তাহার এই অবস্থা দেখিয়া তাঁহার স্বভাবকোমল প্রাণ কাঁদিয়া উঠিয়াছে আর যে তাহাকে ভালবাসার নামে—প্রেমের নামে হত্যা করিয়াছে সেই তাহাকে সম্মুখে দেখিয়া তাঁহার দুঃখ ক্রোধে পরিণত হইল। তিনি পুনরায় বলিতে লাগিলেন—“সব জিনিষেরই একটা নিয়ম আছে, সময় আছে—এই সহজ সরল সত্যকে ভুলে হাতের কাছে পাও বলে অকুণ্ঠিত চিন্তে স্ত্রীর উপর স্বামীর দাবী বলে অত্যাচার করতে দ্বিধা হয় না—নিজের কামপ্রসূতি চরিতার্থ করবার সময় মনের মধ্যে কি একখাটা একবারও জাগে না যে, সে তোমার স্ত্রী হলেও তোমার মত রক্ত মাংসের মানুষ—তোমার মত তার সুখ দুঃখ ক্লান্তি গ্লানি সব আছে—মানুষ যত্নকেও বিশ্রাম দেয় কিন্তু তোমরা তাও দাও না—

ভালবাসা ?—এর নাম যদি ভালবাসা হয় তবে লোকে অত্যাচারকেই পছন্দ করবে—কি যে বলব তোমায়—” এমন সময় নার্স আসিয়া ডাক্তারকে ঘরের মধ্যে লইয়া যাইলেন। ডাক্তার ঘরের মধ্যে যাইয়া দেখিলেন—সব শেষ—ভালবাসার নামে—প্রেমের নামে কামানলে অনুপমা নিজেকে আহুতি দিয়াছে।

চোখে ক্রমাল দিয়া ডাক্তারবাবু বাহিরে আসিলেন। অনুপমার স্বামী তখনও অবনত মস্তকে দাঁড়াইয়াছিলেন। তাঁহাকে লক্ষ্য করিয়া ডাক্তার বাবু বলিলেন—“ আর কি—সে তোমার ভালবাসার হাত ছাড়াইয়াছে। হতভাগিকীকে এই কুমুমকোরক অবস্থায় তোমার জন্ত প্রাণ হারাইতে হইল। হয়ত—হয়ত কেন নিশ্চয় তুমি আবার এক সরলা বালিকাকে তোমার কামানলে আহুতি দেবার জন্ত বিবাহের নামে গ্রহণ করবে—সমাজ তোমায় বাধা দেবে না—লোকাচার তোমার নিন্দা করবে না—আইন তোমায় শাস্তি দেবে না—কিন্তু আমি বলে যাচ্ছি যে, যিনি

সমাজের উপর সমাজ মানবের উপর মহামানব সেই ঈশ্বর তোমার ক্ষমা করবেন না—তঁার জ্বায়েব তুল্যদণ্ডে তোমার শাস্তি হবেই হবে—হ্যাঁ আমি তোমায় অভিশাপ দিচ্ছি যে প্রকৃতির শাসন অমান্য করার শাস্তি তোমাকে পেতেই হবে।” ডাক্তার বাবুর চক্ষু দিয়া অবিরল ধারায় অশ্রু সেই পরপার যাত্রীর প্রতি সহানুভূতি দেখাইতেছিল। তিনি স্থলিত চরণে গাড়িতে উঠিলেন।

পূর্ণ কৌমুদীধারায় স্নাত হইয়া সারা বিশ্ব এক অপরূপ লাভণ্যে ফুটিয়া উঠিয়াছে। আকাশ নক্ষত্রের মালায় দীপালীর স্নায় সজ্জিত হইয়াছে। ঘরের মধ্যে সেই অশ্বিনচন্দ্রসার সাধ্বী, সৌভাগ্যবতীর পায় তেল সিন্দুর পরাইবার জন্ত সধবাদের মধ্যে রীতিমত একটা কড়াকড়ি পড়িয়া গিয়াছে। আর অনুপমার স্বামী নিশ্চল নিধরের মত সেইখানে দাঁড়াইয়া ভাবিতেছিল—সত্যি কি তারই অত্যাচারে তার বড় আদরের অনু তাহাকে তাগ করিয়া গেল।

পল্লী-স্বাস্থ্য

(পূর্ব প্রকাশিতের পর)

গ্রামের মধ্যে এমন একটি জলাশয়ের ব্যবস্থা করিতে হইবে যে জলাশয়ের জল পানার্থ ভিন্ন অল্প কার্যে ব্যবহৃত না হয়। যে গ্রামে জলাশয়গুলি হাজিয়া মজিয়া আসিয়াছে, সে গ্রামের সমস্ত লোক একত্র হইয়া সাধ্য-মত সামর্থ্য-মত চাঁদা তুলিয়া—সেই চাঁদার উদ্ধৃত অর্থ স্থানীয় ডিস্ট্রিক্ট বোর্ডের হস্তে অর্পণপূর্বক তাঁহাদের দৃষ্টি আকর্ষণে সেই গ্রামের জলসংস্থানের ব্যবস্থা করিবেন। আমাদের মনে হয়, প্রত্যেক গ্রামের মিলিত চেষ্টায় প্রত্যেক পল্লীবাসী যদি ঐ করটির ব্যবস্থা করিতে পারেন, তাহা হইলে পল্লী হইতে ম্যালেরিয়া রাক্ষসীর তিরোধান অসম্ভব হয় না।

পল্লীগ্রামে ম্যালেরিয়া ও কলেরা—দুইটি প্রবল

ব্যধিরই প্রকোপ দেখা যায় বর্ষার অন্তে। এই বর্ষার অন্তে অনেক পল্লীর একমাত্র জলাশয়েই আমরা জানি—পাট পচান হইয়া থাকে। ফলে এই দূষিত জল পান করিয়া অনেক পল্লীর অধিবাসীই ঐ দুইটি রোগে আক্রান্ত হইয়া থাকেন; পল্লী রক্ষার জন্ত প্রত্যেক পল্লীর অধিবাসীকে ইহার উপর কঠোর দৃষ্টি রাখিতে হইবে এবং গ্রাম হইতে ইহার ব্যবস্থা করিতে না পারিলে মহকুমার ম্যাজিষ্ট্রেটের নিকট প্রার্থনা করিয়া ইহার প্রত্যাকারের ব্যবস্থা করিয়া লইতে হইবে।

পল্লীগ্রামে ফিলিয়াসিয়া শাও

কিন্তু শুধু বচনে কার্য হইবে না, পল্লীর কৃতী পুরুষগণ—খাঁহারা সহরে থাকিয়া সহরের সম্পদ বুদ্ধি

করিতেছেন, তাঁহাদিগকে পল্লী-ভিটায় ফিরিয়া গিয়া এই সকল কার্যের জন্ত অগ্রণী হইতে হইবে তবে বচন কার্যে পরিণত হইবে।

অবশ্য সহর ছাড়িয়া—সহরের অর্থাগমের পথ চিরদিনের মত রুদ্ধ করিয়া—একেবারে পল্লী ভূমিতে অবস্থিতির ব্যবস্থা করুন—এরূপ কথা আমি বলিতেছিলাম। আমার বক্তব্য—পল্লীর কৃতী সন্তানগণ একেবারে স্বদেশ পরিত্যাগ না করিয়া বৎসরের মধ্যে ২৩ বারও গ্রামে ফিরিয়া যাওয়ার ব্যবস্থা করুন, যে সময় ম্যালেরিয়ার প্রকোপ পল্লী হইতে হ্রাস পাইয়া থাকে, সেই সময়—কয়েক মাসের জন্তও পুত্র কলত্র-দিগকে বাস্তবিকভাবে সন্ত্যাদানের জন্ত ব্যবস্থা করিয়া দিন,—এরূপ করিতে পারিলেই অধঃপতিত পল্লীশ্রী আবার ফিরিয়া আসিবে, পল্লীর দুর্গতি নিবারণের জন্ত আপনা হইতেই প্রাণ কাঁদিয়া উঠিবে, রোগে শোকে জর্জরিত হইয়াও যাহারা বাস্তবিকভাবে মায়া বিসর্জন দিতে পারে নাই, তাহাদের মহত্বপূর্ণ সাধন করা হইবে এবং সেই সঙ্গে তাহাদের অমোঘ আত্মবিশ্বাস দেবনিষ্ঠা লাভ করিয়া প্রভূত যশঃ অর্জনের পথও পরিষ্কার করা হইবে।

পল্লীর পুনর্জন্ম

আমার আজি আর বেশী কিছু বলিবার নাই। প্রাথমিকগুলির অনেকেই আজি লক্ষ্যের বরপুত্র বলিয়া প্রসিদ্ধি লাভ করিয়াছেন, অনেকে সহরে আবাসস্থানও নির্দেশ করিয়া লইয়াছেন, কিন্তু কল্যাণ সমাজে বাসস্থানের পরিচয় দিতে হইলে সকলেই পৈত্রিক পল্লীভূমিরই নামোল্লেখ করিব। সুখ অনুভব করিয়া থাকেন, কিন্তু সেই গৌরবের স্থল জন্মভূমি যে আজি সর্বপ্রকারে দীন-ভাবাপন্ন, সেই পল্লীজননীর আমাদের যে সকল ভ্রাতৃবৃন্দ এখনও পল্লী-রক্ষা করিতেছে,—তাহাদের রোগজীর্ণ শরীর, কল্যাণসার আকৃতি, কোটরগত চক্ষু পল্লীভূমির স্বাস্থ্য দৈবের জলন্ত সাক্ষ্য প্রদান করিতেছে,—যে পল্লীভূমির সন্তানদিগের একদা মনে সুখ ছিল, হৃদয়ে বল ছিল, কার্যে উৎসাহ ছিল,—যে পল্লীপ্রান্তে

একদিন সেকরার দোকান, কামারের কারখানা, ছুতারের কারুকার্যের আলয়, তাঁতীর বস্ত্র-বয়নের কক্ষ—সকলই নির্দিষ্ট ছিল,—যে পল্লীপ্রান্তে একদিন গোচারণের মাঠ ছিল, সহজ সুলভ শ্রামল শাস্ত্র সম্ভারে গোকুল আকুল হইয়া ক্ষুধিতের ব্যবস্থা করিতে পারিত—তাহার ফলে এখনকার মত গাভীর দল জীর্ণ-শীর্ণ হইত না, হৃৎপুষ্ট বৃষ মিথুন এবং পয়স্বিনী গাভীর দল সাক্ষাৎ শরীরী ভগবতী বলিয়া পরিকল্পিত হইত; যে পল্লীবাসীর ঘরে ঘরে গোলা ভরা দাণ্ড থাকিত, মরাই ভরা শস্ত থাকিত, ক্ষেত্র ভরা ফসল থাকিত, যে পল্লীভূমির ঘরে ঘরে একদিন বার মাসে তের পার্বন হইত—দোল হইত, দুর্গোৎসব হইত, কালী পূজা হইত, জগদ্ধাত্রী পূজা হইত, পৌষ পাক্ষ হইত, রথের ঘটা হইত, সকলই হইত; মহিলা কুলের কলহাস্ত ও অলঙ্কার সিন্ধন যে পল্লী পুরুষের সোপান-তলে একদা মধুর-স্বরে ধ্বনিত হইত; উচ্চ নীচ সম্বন্ধ ভুলিয়া—নাশিত খুড়া খোপা মামা, তাঁতি কাকা প্রভৃতি সম্বন্ধে একদিন যে পল্লীমাতার সন্তানগণের মধ্যে আত্মীয়তা ও সহানুভূতির পরাকর্ষ্য দেখিতে পাওয়া যাইত, কালী সর্দার, ভুলু কাহার প্রভৃতি খেলোয়াড় ও লাঠি-য়ালের দলের বিচিত্র ব্যাঘ্রমে যে পল্লীবাসী একদিন অপার আনন্দ অনুভব করিত, পল্লী-পরিত্যক্ত প্রাথমিকগুলি! সেই জননী জন্মভূমি পল্লীর প্রাচীন ও বর্তমান অবস্থা একবার চিন্তা করুন। চিন্তা করুন—আমরা সহরে আসিয়া সুখী হইয়াছি,—কিন্তু তখনও বড় কম সুখী ছিলাম না। সে “আনন্দ উজ্জ্বল পুরমায়” আমরা পল্লী ছাড়িয়াই যে বিসর্জন দিয়াছি, ইহা সুনিশ্চয়। সেইজন্য আবার বলিতেছি—পল্লীর ম্যালেরিয়া দূর করিবার জন্ত পল্লীর প্রত্যেক কৃতী সন্তানই বন্ধপূরিক হউন,—সার্বজনীন জীবন সহরের কুহকে ভুলিয়া না থাকিয়া মধ্যে মধ্যে নিজ নিজ পল্লীভিটায় শ্রমধনির ব্যবস্থা করুন—সহরের স্বোপার্জিত ডিসপেন্সারিয়ার নাম দেখ হইতে উঠিয়া যাইবে,—অশ্রুত স্বাস্থ্যে বাঙ্গালীর বনোদীপ্ত প্রতিভা আবার ফুটিয়া উঠিবে।

রক্তহীনতা এবং তাহার প্রতিকার

১: সিরাপ-হিমোজেন—দীর্ঘ-কাল রোগ ভোগের পর রক্তহীনতা দুর্বলতা এবং অগ্নাশ্ম জটীল উপসর্গ দূর করিবার জন্য বহু গবেষণা এবং পরীক্ষার ফলে সত্ত্ব রক্তকণিকা হইতে সিরাপ-হিমোজেন প্রস্তুত হইতেছে। হাঁসপাতালের রোগী-দিগকে ব্যবহার করা হয়। এবং পরে তাহাদের রক্ত পরীক্ষা করিয়া দেখা গিয়াছে যে, অগ্নাশ্ম ঔষধ অপেক্ষা এই ঔষধ ব্যবহারে রোগীর দেহে অতি সস্তর অধিক পরিমাণে রক্তকণিকা গঠিত হয়।

২: হিমো-হাইপোফসফাইট কোঠ—হাঁপানী, পুরাতন সর্দি, কাশি ইত্যাদি, বক্ষ্মা এবং যাবতীয় ফুসফুসের পীড়া ও তৎসহ রক্ত-হীনতা বর্তমান থাকিলে ইহা অতিশয় হিতকারী।

৩: হিমো-স্মার্সা প্যারিলা—(হিমোজেন উইথ্ গোন্ড ও আয়োডাইজড্ স্মার্সা প্যারিলা) উপদংশ (সিকিলিস্,) পারাডুষ্টি স্মায়র বিকার, রক্তদুষ্টি, বাত ইত্যাদি সহ রক্তহীনতায় ইহার তুল্য ঔষধ নাই।

৪: হিমো লেসিথিন্ ফস্ফেইট্—(হিমোজেন উইথ্ গ্লিসারো-ফস্ফেইট্, স্ট্রীকনীন, আসেনিক, লেসিথিন ইত্যাদি) স্মায়রিক দুর্বলতা, অবসাদ, ইন্ড্রিয়ের শিথিলতা, পুরুষহীনতা, হিষ্টিরিয়া প্রভৃতি উপসর্গসহ রক্ত-হীনতা বর্তমান থাকিলে এই ঔষধ অত্যশ্চর্য্য ফলদায়ক।

৫: হিমোজেন উইথ্ লিভার একষ্ট্রাক্ট—বহু গবেষণার পরে মিনট্ ও মার্কি প্রভৃতি খ্যাতনামা বিজ্ঞানবিদ লিভার একষ্ট্রাক্ট

নামক রক্তহীনতার আশ্চর্য্য মহৌষধ আবিষ্কার করিয়াছেন। ঐ লিভার একষ্ট্রাক্ট হিমোজেনের সহিত মিশ্রিত থাকায় এই ঔষধটি সর্বপ্রকার রক্ত-হীনতাই আশ্চর্য্য ফলদায়ক।

৬: কুইনো-হিমোজেন—(হিমোজেন উইথ্ কুইনাইন্ স্ট্রীকনীন, আর্শেনিক ইত্যাদি) ম্যালেরিয়া, প্লীহা ও যকৃৎ সংক্রান্ত জ্বর ও তজ্জনিত রক্তহীনতা ও দুর্বলতায় মহৌষধ।

৭: সিরাপ হিমোজেন উইথ্ নরম্যাল সিরাম—রক্তহীনতার সহিত অজীর্ণ অগ্নিমান্দ্য বর্তমান থাকিলে বিশেষতঃ বক্ষ্মা প্রভৃতি ক্ষয়প্রবণ ধাতুতে ইহা সমধিক উপযোগী।

৮: রেডিও-হিমোজেন—(হিমোজেন উইথ্ ইর্যাডিয়েটেড্ ভিটামিন কো:) রক্তহীনতা ও তৎসহ স্মায়রিক দৌর্বল্য, বাল্যাবস্থায় শরীরের স্বাভাবিক পরিপুষ্টির অভাবজনিত ক্ষীণতা, পুরাতন ফুসফুসের পীড়া, বেরি বেরি রোগে খাটাতান জনিত দুর্বলতা ও কাজে অক্ষমতা, ক্লান্তি, সর্বদাঙ্গীন অবসাদ প্রভৃতি উপসর্গে অমোঘ ঔষধ।

৯: হিমো-মন্ট—সিরাপ হিমোজেনের সহিত মন্ট একষ্ট্রাক্ট মিশ্রিত হওয়ায় এই ঔষধটি স্বেদাচ্ছ ও স্বেপাচ্য হইয়া পরিপুষ্টির অভাব, ফুসফুসের দুর্বলতা ও রক্তহীনতায় আশ্চর্য্য ফলদান করে।

১০: ম্যারো হিমোজেন—শারীরিক পুষ্টির অভাব, রক্তহীনতা এবং অস্থিমজ্জার রোগে ম্যারো হিমোজেন অর্থাৎ মজ্জা ও স্প্রীন একষ্ট্রাক্ট মিশ্রিত হিমোজেন আশ্চর্য্য উপকার দর্শায়।

পরিচ্ছন্নতা

(পূর্বপ্রকাশিতের পর)

দেহ সম্বন্ধেও এই তত্ত্ব সত্য। অপরিষ্কৃত দস্ত-রাজি দুর্গন্ধময় উদর, মলে আবদ্ধ মল নালি এবং দুধিত রক্ত প্রবাহ জীবানুসমূহের আশ্রয়স্থল। তাহা ছাড়া তোমার দেহ মধ্যে জীবানু সমূহ প্রবেশ লাভ করিবার জন্য সর্বদাই প্রস্তুত থাকে। এই জীবানুর হস্ত হইতে অব্যাহতি লাভ করিতে হইলে দেহকে সম্পূর্ণ নবভাবে গঠন করিতে হইবে। কিন্তু দেহরূপ গৃহকে পরিষ্কৃত করিয়া সকল সময়েই সম্পূর্ণ সুফল লাভ সাধায়ত্ত্ব হয় না। এই প্রক্রিয়া দ্বারা সকল সময়ে ব্যাধির হস্ত হইতে পরিত্রাণ লাভ সহজ হয় না। জীবানু দেহকে পরিত্যাগ না করিয়া অনেক সময়ে তাহার অন্তরে লুক্কায়িত ভাবে অবস্থিত থাকিয়া সুযোগের প্রতীক্ষা করে। সুতরাং জীবানুনাশই দেহকে রক্ষা করিবার প্রকৃষ্ট উপায়।

সাধারণ কর্তব্য কার্য সম্পাদনে আমরা যে সময়ের সংস্পর্শে আসিয়া থাকি তাহা তত বিপদ জনক নহে। সম্পূর্ণ বিভিন্ন রকমের ময়লা বা আবর্জনা হইতে ব্যাধির উৎপত্তি হইয়া থাকে। দুধিত বায়ুতে নিঃশ্বাস প্রশ্বাস গ্রহণ করিলে ফুস্ফুস দুর্বল হইয়া যায়। এ জানা কথা শোবার ঘরে বায়ু চাচল না করিলে বিশ্রাম গৃহের প্রকোষ্ঠে Theatre Bioscope বা ধর্ম মন্দিরে বহু লোকের সমাগম হইলে রাজ পথ যান বাহন বা জনতায় পূর্ণ হইয়া থাকিলে, উহাদের অন্তরস্থ বা উপরিস্থিত বায়ুনাশি সহজেই

দুধিত বা বিষাক্ত হয়। এরূপ বায়ুতে নিঃশ্বাস গ্রহণ করিলে ফুস্ফুস দুর্বল হইয়া যায়, ত্বরন্ত ব্যাধি সমূহকে বাবা দিবার দৈহিক শক্তি ঐ ফুস্ফুসের হ্রাস প্রাপ্ত হয় এবং তাহার ফলে Influenza নিউমো-নিয়া Bronchitis ও এমন কি যক্ষ্মা রোগ পর্যন্ত প্রকাশ পাবার সম্ভাবনা থাকে। অত্যধিক পরিমাণে আহাৰ করিলে উদর মধ্যে আবর্জনা রাশি সঞ্চিত হইয়া মুত্রাশয়ের শক্তিকে নষ্ট করিয়া দিতে পারে। আবার আমরা যে সমস্ত খাদ্য ভক্ষণ করিয়া থাকি তাহা হইতে নানাবিধ নিস্প্রয়োজনীয় পদার্থ উৎপন্ন হয়; এই সকলের স্বাভাবিক ও উচিত মত ব্যবস্থা করিতে গিয়া যদি মুত্রাশয়ের অত্যধিক পরিশ্রম হয়, তবে মুত্রাশয় পীড়িত হইয়া পড়ে। উদাহরণ স্বরূপ বলা যাইতে পারে যে মাংসের পরিপাক কালে অনেক দৈহিক ময়লা বা আবর্জনার উৎপত্তি হয়। এই সকল আবর্জনাময় পদার্থের সহিত যদি খাদ্য হইতে স্বভাবতঃ উৎপন্ন আবর্জনারাশি মিলিত হয় তবে মুত্রাশয় বড় ব্যতিব্যস্ত হইয়া পড়ে। অত্যধিক শর্করা খাইলে ও মুত্রাশয় পীড়িত হইয়া পড়ে। মুত্রাশয় এরূপ অবস্থায় উপনীত হইলে চিকিৎসকগণ রোগীকে মাংস ও শর্করা খাইতে নিষেধ করিয়া থাকেন। অনেক চিকিৎসকই মাংস ও শর্করার পরিমাণকে হ্রাস করিয়া মুত্রাশয়ের কার্যকে অব্যাহত রাখিবার পরামর্শ দেন। পর্যাাপ্ত

পরিমাণে মাংস ও শর্করা ভক্ষণ স্বাস্থ্যনীতির বিরুদ্ধে।
ধমনী বা শিরা সমূহের এবং হৃদযন্ত্রের বিকৃতি উপস্থিত
হইলে মারাত্মক ব্যাধিসমূহ প্রকাশ পাইয়া থাকে।
হৃদযন্ত্র যদি সম্যকরূপে রক্ত আকর্ষণ করে ও নিষ্কাশন
করিতে না পারে ধমনী সমূহের Elasticity স্থিতি
স্থাপকতা নষ্ট হইয়া তাহারা যদি কঠিন হইয়া যায়
তাহাতে দেহের অভ্যন্তরে রক্তের চাপ বৃদ্ধি পায় এবং
হঠাৎ সন্মাস রোগ উপস্থিত হইলে সহসা মানুষের
প্রাণহানি হইতে পারে। প্রাণনাশকারী ব্যাধিগণের মধ্যে
উল্লিখিত ব্যাধি সমূহ শীর্ষস্থান অধিকার করিয়াছে।
অধিকাংশ স্থলে মনুষ্য এইসব রোগে মৃত্যুমুখে পতিত
হয়, তাহার কারণ এই যে তাহারা খাওয়া গ্রহণ ও
অন্যায় বিষয়ে কালোপযোগী নিয়ম প্রতিপালন
করেন না।

ভক্ষিত দ্রব্য সমূহ দেহের যে স্থানে উপস্থিত
হয়, সেইস্থান সর্বাপেক্ষা প্রশস্ত এবং খুব সম্ভব
এইটা খাওয়া দ্রব্যের প্রধান স্থান। হইাকে খাওয়া
দ্রব্যের অভ্যর্থনা স্থান, রসায়নাগার কিম্বা আবজ্জনা-
গার বলা যাইতে পারে। এই স্থানে অনেক
দৈহিক ব্যাধি ও যন্ত্রণারও উৎপত্তি স্থল।
দেহ রক্ষার জন্ম যে সমস্ত বস্তুর প্রয়োজন তাহার
প্রত্যেক কণা এবং দেহ পরিচালিত করিবার জন্ম
যে energyর আবশ্যিক তাহা এই খাওয়া ভাণ্ডার
হইতে সংগৃহীত হয়। যে খাওয়া প্রণালীর ভিতর
দিয়া খাওয়া অভ্যন্তরে প্রবেশ করিলে পরিপাকাদি
ক্রিয়া নিষ্পন্ন হয়, তাহার বহু শাখা প্রশাখা আছে।
Acsophagus বা গলনালি, উদর (Stomach),
ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র অন্ত্র সমূহ, colonএর বা বৃহৎ অন্ত্রের
তংশ বিশেষ, Rectum বা গুহ প্রদেশ এই
food tractএর অন্তর্গত। সাধারণতঃ ইহা সর্ব

সমেত দ্বাত্রিংশৎ ফিট বা প্রায় একশ হাত দীর্ঘ।
খাওয়া গিলিতে হইলেই উদরে যাইয়া উপস্থিত হয়।
এই উদর বা Stomach পূর্ণ বয়স্ক ব্যক্তির হইলে
প্রায় ৩ পাইট (১১০ সের) খাওয়া ধারণ করিতে পারে
তবে খাওয়া ইহা অপেক্ষা বেশী হইলেও উদরে স্থান
সঙ্কুলান হইয়া থাকে। এই উদরে খাদ্য প্রবেশ
করিলেই পরিপাক ক্রিয়া আরম্ভ হয়, তবে ইহা
হইতে দেহ প্রয়োজনীয় খাদ্য গ্রহণ করিতে পারে
না। যে সমস্ত ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র অন্ত্রের ভিতর খাদ্য প্রবেশ
করে এবং যাহার দৈর্ঘ্য প্রায় আঠার হাত, খাদ্যের
পরিপাক ক্রিয়া সেই সমস্ত অন্ত্রেই সম্পূর্ণ ভাবে
নিষ্পন্ন হয় এবং দেহ এই সনস্ত অন্ত্র হইতেই খাদ্য
শোষণ করিয়া লয়। শোষণের পর যাহা অবশিষ্ট
থাকে, তাহা colon বা বৃহৎ অন্ত্রের মধ্যে চলিয়া
যায়। এই colon বা মানুষের কব্জীর দ্বারা
স্থূল এবং প্রায় ৪ চারি হস্ত দীর্ঘ। গুহ
প্রদেশে ইহার এক প্রান্ত অবস্থিত আছে।
এই colonএ বা গুহ প্রদেশেই যে সমস্ত খাদ্য
পরিপাক হয় না তাহা আসিয়া সঞ্চিত হয় Rec-
tumএর নিম্ন দেশেই এই অসার খাদ্য সঞ্চয়ের
স্থান। এবং ইহাতে bile বা পিত্ত রস বর্তমান
থাকে। যাহাকে আমরা food tract বা খাদ্য
সঞ্চয়ের স্থান বলিয়া নির্দেশ করিয়াছি তাহার সম্বন্ধ
বিশেষ সতর্কতা অবলম্বন করা আবশ্যিক। এই
food tractএর ভিতর যেসকল খাদ্য প্রবেশ লাভ
করে আমাদের দৈহিক স্বাস্থ্য তাহার উপর
নির্ভর করিয়া থাকে। পচা বা নষ্ট
খাদ্য দ্রব্য নানা দ্রব্যের সংযোগ হেতু যে খাদ্য
দ্রব্য সহজে নষ্ট হইয়া যায়, সে সমস্ত খাদ্য দ্রব্য
সহজেই বিকৃত প্রাপ্ত হয় কিম্বা যে সমস্ত খাদ্য দ্রব্য

হইতে Tomaine নামক বিষ উৎপন্ন হয় কিম্বা যে সমস্ত কুখাদ্যের ভিতর কিছুই সারহু নাই এরূপ খাদ্য ভক্ষণ করিলে দেহের অভ্যন্তর ভাগ অসুস্থ হইয়া উঠে।

খাদ্য বিলম্বে পরিপাক হইলে এবং উচ্চ শোষণ করিতে বিলম্ব হইলে খাদ্য দ্রব্য সঞ্চিত হইবার জগু সে স্থান নির্দিষ্ট থাকে, খাদ্য সেই স্থানে গাঁজিয়া যায় ও পচিতে থাকে। খাদ্য দ্রব্য সুসিদ্ধ না হইলে কিম্বা তাহাকে উত্তমরূপে না ভাজিলে, উহাতে চর্নির ভাগ বেশী হইলে বা মসলা ইত্যাদি অতিরিক্ত হইলে কিম্বা অতিরিক্ত চিনি মিশ্রিত হইলে দেহের অভ্যন্তরে এই অস্বাস্থ্যকর অবস্থা উৎপন্ন হয়। পরিপাক যন্ত্র যে পরিমাণ খাদ্য পরিপাক করিতে সক্ষম তাহার অতিরিক্ত খাদ্য ভক্ষণ করিলে দেহ শীঘ্রই অসুস্থ হইয়া পড়ে। এক সঙ্গে নানা রকমের খাদ্য ভক্ষণ করিয়া কিম্বা একবার খাইবার অনেকক্ষণ পরে পুনরায় ভক্ষণ করিলে কিংবা শয়নের আবাবহিত পূর্বেই খাদ্য দ্রব্য উদরস্থ হইলে তথবা খাদ্য দ্রব্য ভালরূপ চর্নিরিত না হইলে খাদ্য হইতে দেহ অসুস্থ হইয়া পড়ে। কেহ যেন এ কথা মনে না করেন যে খাদ্যের অসার অংশ যাহাকে আমরা মল নামে অভিহিত করি এবং যাহা Rectumএ সঞ্চিত হইয়া থাকে তাহার কোন প্রয়োজনীয়তা নাই এরূপ ধারণা ভ্রান্তিমূলক। ইহা দুর্গন্ধ বা অগু কোন কারণে ঘূণিত হইলেও উহার বিশেষ প্রয়োজনীয়তা আছে। পূর্বে যে সুদীর্ঘ পরিপাক যন্ত্রের উল্লেখ করিয়াছি তাহার কার্য নির্বাহের জগু কোন না কোন বস্তুর প্রয়োজন। কোন কোন ব্যক্তির যে পরিপাকে ব্যাঘাত উপস্থিত হয় কিংবা উপযুক্তরূপে কোষ্ঠশুদ্ধি হয় না পরিপাক যন্ত্রের এরূপ কার্যাবলী তাহার প্রধান কারণ। Alimentary tractএর এই

প্রশস্ততাই বিশিষ্ট প্রমাণ যে ইহার কার্যের জগু কিছু স্থূল পদার্থের আবশ্যক। আজকাল সাধারণতঃ লোকে যাহা খাইয়া থাকে তাহা হইতে পাকাশায়ের কার্য সর্বদা সুন্দররূপে নির্বাহিত হয় না। প্রাতে ভোজের সময় আমরা যে সমস্ত শস্য কিম্বা চাউল প্রভৃতি ভক্ষণ করিয়া থাকি তথবা আমরা যে খাদ্য সাদা আটা বা ময়দা হইতে রুটি ইত্যাদি প্রস্তুত করিয়া ভক্ষণ করি, সে সব জিনিষ পরিপাক হইলে বিশেষ কোন অসার বস্তু পড়িয়া থাকেনা। আধুনিক কল সমূহে যেভাবে শস্তাদি ছাঁটাই হয়, তাহাতে ঐ সব শস্য পরিপাক বা হজম হইবার পর কিছুই পড়িয়া থাকে না। লোকে মনে করে যে শুভ্র চাউল বা সাদা আটা ভক্ষণ করিলে দেহের উন্নতি হইবে, কিন্তু বস্তুতঃ তাহাতে বিপরীত ফলই ফলিয়া থাকে। মাংস, ডিম্ব, দুগ্ধ, ছানা, ফীর প্রভৃতি দ্রব্য, যুত প্রভৃতি স্নেহ পদার্থ ভক্ষণের পর পুায় সমস্তই হজম হইয়া যায়। কোন অসার পদার্থ পড়িয়া থাকে না। এরূপ হইলে পাকস্থলীর অংশ নিজ কার্য চালাইবার উপযুক্ত পরিমাণ দ্রব্য পায় না এবং পাকাশায়েরও যথেষ্ট পরিচালনা হয় না। সহজেই বোঝা যায় যে যে যন্ত্র উপযুক্ত বস্তুর অভাবে কার্য করিতে পারে না তাহা শীঘ্রই নিস্তুজ ও তচল হইয়া থাকে।

খাদ্য সম্বন্ধে আধুনিক বিশেষজ্ঞগণ যে ব্যবস্থা দিয়া থাকেন, এবং যে ব্যবস্থা অনুসারে তাঁহারা কিছু বাদ না দিয়া শস্যের সমস্ত অংশ ভক্ষণ করিতে বলেন, সে ব্যবস্থা তাঁহাদের কল্পনা-প্রসূত খেয়াল নহে। তাঁহাদের ব্যবস্থানুসারে মোটাদুটো হরিৎ পত্রযুক্ত শাক শবজী বা উদ্ভিজ্জ খাদ্য গ্রহণ করা কর্তব্য। প্রকৃতি আমাদের ব্যবহারের জগু এই

সমস্ত খাদ্য প্রস্তুত করিয়া রাখিয়াছেন এবং আমাদের পাকাশয় alimentary tract ও এইরূপ খাদ্য প্রার্থনা করিয়া থাকে। আমরা এইরূপ খাদ্যকে অবজ্ঞা করিয়া থাকি এবং তাহাদের অভাব জন্ম colon উচিতরূপ পরিচালিত হইতে না পারিয়া ক্রমে ক্রমে নিস্তেজ ও অচল হইয়া যায়।

এই সকল উদ্ভিজ্জ খাদ্য তমার নয়। পক্ষান্তরে তাহারা দেহের মহোপকারী এবং দেহ যন্ত্রকে তাহারা পরিকৃত করিয়া থাকে।

রক্তই দেহকে রক্ষা করে ও সুস্থ রাখিবার চেষ্টা করে। এই রক্তই দেহের দূরতম স্থান সমূহে দেহগঠনোপযোগী বস্তু সমূহ ও খাদ্য বহন করিয়া লইয়া যায়। একথা সর্বদা মনে রাখা উচিত যে খাদ্য মনোনয়নের উপর, তাহার পরিপাকের উপর এবং সেই খাদ্যের কি পরিমাণ দেহ গ্রহণ করিতে সমর্থ তাহার উপর রক্তের দোষ ও গুণ নির্ভর করে। নিম্নলিখিত রক্ত প্রবাহ যে আমাদের দেহ রক্ষা বিষয়ে প্রধান সহায় একথা মনে রাখিয়া আমাদের সকলেরই উৎকৃষ্ট খাদ্য ভক্ষণ করা উচিত। উদ্ভিজ্জ খাদ্যের মধ্যে চিকিৎসকগণ স্পাইনাক (spinach) নামক শাককে ইহা আমাদের দেশের পান শাকের মত ভুনা করিয়া থাকেন। এই শাক ভক্ষণ করিলে রক্ত পরিষ্কার হয় এবং বাঁটা বা সমাজ্জনী যেরূপ গৃহস্থ আবর্জনা রাশিকে দূরীভূত করিয়া গৃহকে পরিষ্কার রাখে সেইরূপ পালং শাক খাইলে উহা দেহস্থ সমস্ত অসার ও দূষিত পদার্থকে বাহির করিয়া দিয়া দেহকে পরিষ্কার ও সুস্থ রাখে। যে সমস্ত খাদ্য দেহের অভ্যন্তরভাগকে পরিষ্কার রাখিতে সাহায্য করে, খাদ্য মনোনয়ন

কালে আমাদের সেই সব খাদ্যের প্রয়োজনীয়তা স্মরণ রাখা কর্তব্য।

বৃহৎ colon কিংবা ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র অন্ত্রের (intestines) মধ্যে যদি অসার পুতীজনক ও দূষিত দ্রব্য বর্তমান থাকে, তবে উহা দ্বারা সমস্ত দেহ অসুস্থ হইয়া পড়ে। দেহে এইরূপভাবে দূষিত দ্রব্য সঞ্চিত হইলে, বাধিসমূহ দেহকে প্রবলভাবে আক্রমণ করে এবং বহুদিন যাবৎ যদি এই দূষিত পদার্থ দেহ হইতে বহিষ্কৃত না হয়, তবে দেহ দীর্ঘকালব্যাপী (chronic) যন্ত্রণাভোগ করিতে বাধ্য হয়। দেহ সুস্থ রাখিতে হইলে দেহ পরিষ্কৃত রাখিবে। বুদ্ধিমান গৃহরক্ষক যেমন গৃহকে পরিষ্কৃত রাখিয়া পরিজনবর্গকে সুস্থ ও সবলকায় করিবার সহায়তা করিয়া থাকেন, সেইরূপ ভাবে তোমার দেহের ভিতর ও বাহির পরিষ্কৃত করিয়া সুস্থদেহে ও প্রকুল্লমনে জীবন যাপন করিবার চেষ্টা করিও। অনেকবার বলেছি আবার বলি, হাওয়াগাড়ী (motor car) ব্যবহার করিবার সময় তুমি উৎকৃষ্ট motor oil নির্বাচন করিয়া থাক, গৃহপালিত পশু ও পক্ষীর জন্ত উত্তম খাদ্য নির্বাচন করিয়া তুমি নিজ বুদ্ধির পরিচয় দাও ও অর্থাগমের প্রতি দৃষ্টি রাখিয়া থাক। তোমার motor car ব্যবহারের জন্ত তাহার খাদ্যের প্রতি বিশেষ লক্ষ্য করিয়া থাক, গৃহপালিত পশু-পক্ষীকে সুস্থদেহে রক্ষা করিয়া উপার্জনের প্রতি মনোযোগ প্রদান কর; নিজ দেহরক্ষা বিষয়ে যদি সেইরূপ দৃষ্টি বা মনোযোগ না দাও তবে নিজ মুখতার পরিচয় প্রদান করিবে। বিশেষ ভাবে চিন্তা করিয়া দেখিও, তুমি কোনটা চাও; সুস্থ ও সবল দেহ, না রুগ্ন, যন্ত্রণাপূর্ণ দেহ? এবিষয়ে স্থিরচিত্তে চিন্তা করিলে লাভ ভিন্ন অলাভ হইবে না।

অজীর্ণতা

পূর্বপ্রকাশিতের পর

অত্যধিক পরিশ্রমের পর আহাৰ করা কৰ্ত্তব্য নহে। পরিশ্রমের পর শরীর এবং মন দুইই খুব ক্লান্ত থাকে; সুতরাং শরীর সুস্থ এবং মন প্রফুল্ল না হওয়া পর্য্যন্ত আহাৰ করিলে অজীর্ণতা হওয়ার সম্ভাবনা খুবই বেশী। অনেক সময় ক্ষুধা আছে কি না সঠিক উপলব্ধি করা যায় না, অথচ আহাৰেয় লোভ হয়। সে সময় আহাৰ করা বাঞ্ছনীয় নহে।

যেমন শারীরিক পরিশ্রমের অব্যবহিত পরেই আহাৰ করা অনুচিত, সেইরূপ আহাৰের পরই পরিশ্রম করা ঘোরতর অন্তায়। আহাৰের পর শারীরিক পরিশ্রমের জায় মানসিক পরিশ্রম করা উচিত নহে।

অজীর্ণতার আর একটি কারণ—রন্ধনের দোষ। আমরা আহাৰ্য্য সুন্দর, মুখরোচক, স্বাদবৃদ্ধি এবং গন্ধ বৃদ্ধি করিবার জন্যই রন্ধন করিয়া থাকি। সুগন্ধ মুখরোচক খাদ্য সহজেই জীর্ণ হইয়া থাকে। কারণ মনের তৃপ্তির সহিত পরিপাক ক্রিয়ার নিকট সম্বন্ধ। সুতরাং আহাৰ্য্য যদি বিস্বাদ হয় এবং সুগন্ধ মুখরোচক না হয়, তাহা হইলে ভুক্তদ্রব্য জীর্ণ হইবার পক্ষে ব্যাঘাত ঘটয়া থাকে। তনেকেরই দেখা যায়, মেসে উড়ে ঠাকুরের হস্তের রন্ধন আহাৰ করায় অজীর্ণতা হইয়াছে। রন্ধন ক্রিয়াটি এ জন্য খুবই পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার সহিত যত্নের সহিত সম্পন্ন করা প্রয়োজন।

আজকাল বালক হইতে যুবক পর্য্যন্ত শতকরা ৪০ জনই বাঁকিয়া চলে। দেখিলে মনে হয় যেন কৈতকালের ঠাকুরদাদা। ইহা বড় কদভ্যাস। ইহাতে পাকস্থলীর গঠন অক্ষুণ্ণ ধারণ করিয়া থাকে। আহাৰের সময় সোজা হইয়া বসিয়া আহাৰ করা কৰ্ত্তব্য। কেন না, বক্র হইয়া বসিলে পাকস্থলী স্থানচ্যুত হইয়া পড়ে এবং পরিপাক ক্রিয়ার ব্যাঘাত ঘটয়া থাকে।

পরিশেষে এই কারণটাই হইতেছে অজীর্ণতার একটি প্রধান কারণ—অস্বস্ত বাঙ্গালী বাবুদের পক্ষে। কারণটি আর কিছুই নহে শারীরিক পরিশ্রমের অভাব এবং মানসিক পরিশ্রমের আধিক্য। শরীরের অগ্ন্যাগ্ন যন্ত্রগুলি সূচাৰুৰূপে না চলিলে পাক যন্ত্রও উত্তমরূপে চলিতে পারে না। পাকযন্ত্র উত্তমরূপে চালাইবার জন্য শরীরের শোণিত উত্তমরূপে সঞ্চালিত হওয়া আবশ্যিক এবং শোণিত সঞ্চালন ক্রিয়া চালাইতে হইলেই ব্যায়াম অথবা তত্ত্বপ্রকার শারীরিক পরিশ্রমের প্রয়োজন। ব্যায়ামকালীন গভীর শ্বাস-প্রশ্বাস গ্রহণ করায় বায়ুস্থিত অক্সিজেন ফুসফুসে সমধিক প্রবেশ করে এবং ফুসফুসকে স বল করে; ইহাতে পরিপাক শক্তি অত্যধিক বৃদ্ধি পায়। শরীরের শোণিত বায়ুর সংস্পর্শে সজীব হয়। ফুসফুসের ক্রিয়া ব্যতীত শোণিতের গতি ও মুহূ হইয়া পড়ে। সুতরাং শোণিতের গতি প্রবল করিবার জন্য শারীরিক

পরিশ্রমের প্রয়োজন। এক্ষণে যে কেহই বুঝিতে পারিবেন শারীরিক পরিশ্রম করা আমাদের কতদূর কর্তব্য। আমরা প্রধানতঃ বাঙ্গালী বাবুরা শারীরিক পরিশ্রমে বড়ই বিমুখ। সে জন্ত রোগ-ভোগ, অজীর্ণতা প্রভৃতি আমাদের নিত্য সহচর হইয়া পড়িয়াছে।

আর একটা কথা সর্বদা স্মরণ রাখিতে হইবে যে শরীর ধারণের জন্যই আহাৰ। কোন-খাদ্য রসনা তৃপ্তিকর হইলেই যে আকর্ষণ ভোজন করিতে হইবে তাহা নহে। এবং যে জিনিষ রসনা তৃপ্তিকর তাহাই যে শরীর ধারণের উপযোগী তাহার কোন নিয়ম নাই। শরীরের পক্ষে সম্যক উপযোগী এমন আহাৰ্য্য রসনা তৃপ্তিকর হইলেই তাহা আহাৰ্য্য ; কিন্তু তাহাই বলিয়া উহা অতিরিক্ত পরিমাণে আহাৰ করিলে অজীর্ণতা ঘটিবে।

প্রত্যেক ব্যক্তিরই নিজ নিজ অভিজ্ঞতার ফলেই আহাৰ্য্য নির্ণয় করা উচিত। কারণ, একের পক্ষে যে আহাৰ্য্য দুস্পাচ্য অথচ হয় ত' তাহা অন্যায়সেই পরিপাক করিতে পারেন। ভোজন সম্বন্ধে যে সমস্ত বিধি নিষেধগুলি আছে তাহা সকলের পক্ষেই সমভাবে খাটে না। কেহ হয় ত' একটু ঘনদুগ্ধ পান করিয়াই পেট ছাড়িয়া দেন, আবার কেহ চবা চোখ লেহু পেয় দ্বারা রসনা তৃপ্ত করিয়া দিব্য স্নুখে ভুঁড়ি টান করিয়া বসিয়া থাকেন। ঘাঁহার প্রত্যহ মাছ, ভাত, দাউল খাওয়া অভ্যাস, তিনি যদি হঠাৎ চপ, কাটলেট, মাংস, পোলাও বেশী পরিমাণে আহাৰ করেন, তাহা হইলে অচিরেই যে তিনি অজীর্ণতায় আক্রমিত হইবেন—ইহাতে আর আশ্চর্য্য কি? অভ্যাসের ব্যতিক্রম হইলেই পেটে গণ্ড-গোলের সৃষ্টি হইবে। বেশী দুস্পাচ্য খাদ্য আহাৰের

অভ্যাসও খারাপ। কেন না, যতদিন রক্তের তেজ থাকে ততদিন হয় ত' কোন অপকার নাও দর্শিতে পারে; কিন্তু পরিণত বয়সে ইহার ফলভোগ অবশ্যসম্ভাবী। ঘাঁহার প্রত্যহ নিয়মিত সময়ে নির্দিষ্ট পরিমাণে আহাৰের অভ্যাস আছে, তিনি অতি অল্প সময়ের মধ্যেই ভুক্তদ্রব্য জীর্ণ করিতে পারেন। আর যিনি অনির্দিষ্ট সময়ে যাহা তাহাই আহাৰ করেন তিনিই পেটে নানা প্রকার অস্বস্তির সৃষ্টি করেন। অনেকে বাসি মাছ মাংসের খুব পক্ষপাতী। শুকনো মাছ, পচা মাংস অনেকে খুব ভালবাসেন; কিন্তু ইহাতে অজীর্ণতা হইয়া থাকে।

অজীর্ণতা হইতে নিষ্কৃতি পাইবার জন্ত কতিপয় নিয়ম সংক্ষেপে নিম্নে সন্নিবিষ্ট করিলাম।

১। প্রত্যহ নির্দিষ্ট সময়ে স্নানাহাৰ করা কর্তব্য।

২। আহাৰকালীন প্রফুল্লচিত্তে আহাৰ করা এবং আহাৰ্য্য বিশেষরূপে চর্বন করিয়া গলাধঃকরণ করা উচিত। তাড়াতাড়ি আহাৰ করা সর্বদা তাহা পরিভ্রাজ্য।

৩। অত্যধিক পরিশ্রমের পর আহাৰ করা অথবা আহাৰের অব্যবহিত পরেই শারীরিক বা মানসিক পরিশ্রম করা বিবেচ্য নহে।

৪। সাদাসিধা আহাৰ করা কর্তব্য। অধিক মশলা যুক্ত খাদ্য স্পর্শ করা উচিত নহে।

৫। আহাৰের সময় মন যাহাতে অগৃহীত না যায় তাহার চেষ্টা করা উচিত। ভগবানকে নিবেদন করিয়া শুদ্ধচিত্তে আহাৰে বসি উচিত। প্রত্যেক গ্রাস মুখে তুলিবার সময় ভাবিতে হইবে যে এই গ্রাস পেটে বাইয়া আমাকে বলবীৰ্য্যশালী করিবে।

৬। বাজারের বা ফেটনের খাবার বিমবৎ
তাগ করা উচিত।

৭। আহারের সময় সাধ্যমত জল পান না
করাই ভাল।

৮। প্রত্যহ রাত্রিকালে শয়নের পূর্বে এক গ্লাস
শীতল জল এবং প্রাতে বাসি মুখে এক গ্লাস শীতল
জল পান করা উচিত।

৯। ক্ষুধার উদ্রেক না হইলে আহার করা
উচিত নহে এবং একবার আহারের পর দ্বিতীয়বার
আহার করিবার পূর্বে কিছু খাওয়া উচিত নহে।

১০। একই জিনিষ প্রত্যহ আহারে অরুচি
হইবার সম্ভাবনা; সুতরাং ভিন্ন ভিন্ন প্রকারের
আহার প্রয়োজনীয়।

১১। পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন আহার্য আহার করা
উচিত এবং রন্ধনশালাও যাহাতে অপরিষ্কার না
থাকে সে দিকে বিশেষ দৃষ্টি রাখিতে হইবে।

১২। একবারে অধিক পরিমাণে আহার করা
অপেক্ষা বার বার তল্প অল্প করিয়া আহার করা
স্বাস্থ্যের পক্ষে যুক্তিযুক্ত।

১৩। বাসি অথবা পচা জিনিষ কখনও মুখে
দেওয়া উচিত নহে।

১৪। কাহারও উচ্ছ্রিত খাদ্য আহার করা
কখনই উচিত নহে।

১৫। মাছিকে পরম শত্রু মনে করিবে এবং
যাহাতে খাদ্যদ্রব্যে মাছি না বসিতে পারে তাহার
ব্যবস্থা করা কর্তব্য।

১৬। মাঝে মাঝে উপবাস দেওয়া শরীরের
পক্ষে বিশেষ উপকারী। একাদশী, পূর্ণিমা,
অমাবস্যা ও বিশিষ্ট পর্দ দিনে উপবাস একান্ত
পালনীয়।

১৭। প্রত্যহ নিয়মিতরূপে ব্যায়াম করা সর্বাগ্রে
উচিত।

১৮। অধিক রাত্রিতে আহার করা নিষিদ্ধ।

১৯। রাত্রি জাগরণ কখনও করা উচিত নহে!

২০। রাত্রির প্রথম ভাগেই অর্থাৎ দশটার
পূর্বেই শয়ন করা এবং অতি প্রত্যুষে শয্যা ত্যাগ
করা সর্বাপেক্ষা প্রয়োজনীয় ও একান্তভাবে
পালনীয়।

“Early to bed and early to rise

Makes a man healthy, wealthy and
wise.”

মনে রাখিবেন—

বাস্তবতার জন্ম অপেক্ষা মৃত্যুর সংখ্যা অধিক।

চেষ্টা করিলেই উহার প্রতিকার করা যায়।

পল্লী-স্বাস্থ্য

(পূর্বপ্রকাশিতের পর)

আবাস্যক্ষমতার কারণ

বর্তমান সময়ে সকল জবাই যেরূপ দুর্শূলা ততপরি কলিকাতার বাড়ী ভাড়ার হার যেরূপ অতি মাত্রায় বৃদ্ধি প্রাপ্ত হইয়াছে এবং সেই সঙ্গে অনেক সল্প আয়ের বাঙ্গালী শ্রমজীবির কলিকাতা বাসের স্পৃহা ও যেরূপ বলবতী হইয়াছে, তাহাতে বাঙ্গালীর নিকট স্বাস্থ্য সূত্বের আশা যে চিরদিনের জন্ত রুদ্ধ হইয়া থাকিবে, একথাও জোর করিয়া বলা যাইতে পারে। কারণ আমরা বরাবরই বলিতেছি আলোক রোদ্র এবং বায়ুই মনুষ্যের স্বাস্থ্য মূলের প্রধান উপকরণ। সল্প আয়ের উপর নির্ভর করিয়া কলিকাতায় প্রাসাদ দইয়া বাস করা চলে না, কাজেই অধিকাংশ পল্লীবাসী যেরূপ বাড়ীতে বাস করিয়া থাকেন, আলোক, রোদ্র—বায়ু তাহাদের ত্রিসংমানায় প্রবেশ করিতে সমর্থ হয় না কাজেই একে দুর্গন্ধ ঘরের মত পুষ্টিকর থাকে অর্থাৎ তাহার উপর কদর্যা স্থানে বাসের জন্ত বাঙ্গালীর পরমায়া যে ক্রমশঃই সল্প হইয়া আসিবে তাহাতে আর সন্দেহ কি?

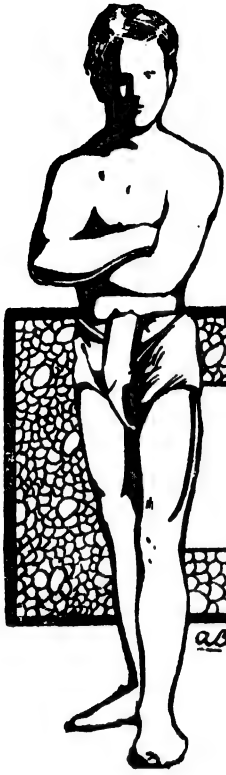
নীরোগ হইবার উপায়

সেইজন্ত আমাদের মনে হয়, আমাদের পূর্ব পুরুষগণের পতিত ভিটা গুলির দ্বার উন্মুক্ত করিয়া সেই সকল ভিটায় সাদ্ধা প্রদীপ জ্বালিয়া—পল্লীর

সৌম্য স্থিতিত শান্ত অঙ্গে আবার স্থান লাভের ব্যবস্থা করিলে বাঙ্গালীর স্বাস্থ্য সূত্ব বৃদ্ধি আবার ফিরিয়া আসিতে পারে। পল্লীভূমি ম্যালেরিয়া পীড়িত কিন্তু দেশ-মাতৃকাকে সে ম্যালেরিয়ার আক্রমণ হইতে রক্ষা করিবার জন্ত কি কোন ব্যবস্থা হইতে পারেনা? আমরা সকল বিষয়ের সুব্যবস্থার জন্ত গভর্ণমেন্টের মুখ চাহিয়া বসিয়া থাকি, কিন্তু অত পর-নির্ভরতা কেন? আমরা নিজেদের কি সামর্থ্য অনুযায়ী কিছুই করিতে পারিনা। গভর্ণমেন্ট পল্লীবাসীর সূত্ব সুবিধার ব্যবস্থার জন্ত—আমরা না বলিলেও চেষ্টা করিয়া থাকেন; ম্যালেরিয়া পীড়িত পল্লী সম্ভানদিগকে রক্ষা করিবার জন্ত গভর্ণমেন্টের যথেষ্ট প্রয়াস আছে। কিন্তু সেই প্রয়াসের সহিত আমাদের প্রয়াস যদি একত্র হয়, তাহা হইলে পল্লী হইতে ম্যালেরিয়ার প্রকোপ ও অনেক কমিতে পারে এবং সেই সঙ্গে সহরের লোক সংখ্যা হ্রাস পাওয়ায় সহরের রোগ বাহুলা ও হ্রাস পাইতে পারে।

পল্লী সংস্কার আবশ্যিক

ম্যালেরিয়ার প্রকোপ হইতে পল্লীরক্ষা করিতে হইলে পল্লীবাসী মাত্রেরই স্ব স্ব বসত বাড়ীর পার্শ্ব বন জঙ্গলগুলি কাটাইতে হইবে, নালা ডোবাগুলি বঁজাইয়া ফেলিতে হইবে।



বাঙ্গলার ছাত্র সমাজ

(লেখক—শ্রীতরুণ চন্দ্র বসু, B. A.)

এ কথা বলাই বাহুল্য যে বাঙ্গলার ছাত্র সমাজই দেশের আশা ও ভরসার স্থল। ছাত্রগণের দৈহিক, মানসিক ও নৈতিক উন্নতির সহিত দেশের মঙ্গল যে ঘনিষ্ঠভাবে জড়িত সে কথা কোনও বুদ্ধিমান বাঙ্গালীকে বুঝাইয়া বলিতে হইবে না। আজ যাহারা বালক ও ছাত্র, আগামী কলা তাহারা পূর্ণ যৌবনের সীমায় পদার্পণ করিয়া প্রৌঢ় ও বৃদ্ধের স্থান অধিকার করিবে ও দেশের শুভাশুভের দায়িত্ব তাহাদের স্বন্ধে নিপতিত হইবে। এ বিষয়ে দেশের বর্তমান নেতৃবৃন্দের স্বন্ধে এক গুরুতর দায়িত্ব স্থাপিত আছে; কি করিলে ছাত্রগণের দৈহিক, মানসিক ও নৈতিক উন্নতি হইতে পারে, এই প্রবন্ধে তাহার আলোচনা করিবার চেষ্টা করা হইবে। ছাত্র সমাজে

বর্তমান চাঞ্চল্যের আলোচনা করা এ প্রবন্ধের উদ্দেশ্য নহে।

উনবিংশ শতাব্দীর শেষভাগ পর্য্যন্ত শক্তিরচর্চা বা অঙ্গচালনার যে আবশ্যিকতা আছে, বঙ্গসন্তানের অভিভাবকগণের সে জ্ঞান বড় একটা ছিল না। পড়া, কেবল বই পড়া, বাঙ্গালী ছাত্রের আদর্শ ছিল। পিতা মাতার সন্তানের দেহের দিকে দৃষ্টি থাকিত না; পাস করার দিকেই দৃষ্টি থাকিত—কারণ পাস করা ছেলে বিবাহের সময় নগদে ও অলঙ্কারে অনেক টাকা রোজগার করিয়া আনিত। মনে রাখিবেন বাঙ্গলার বালকগণের মধ্যে পঞ্চাশৎ বৎসর পূর্বের এত 'চোখ খারাপ' (defective eye-sight) হওয়া দেখিতে পাওয়া যাইত না। এখন দশ বৎসর বা বার বৎসর

বয়সের বালক বা বালিকাকে চশমা ব্যবহার করিতে দেখিতে পাই। বালককাল হইতেই পুস্তকবাহুল্যের (crowded curriculum) চাপে বাঙ্গালীর ছেলে অকালে মুসড়াইয়া বাইত। পড়িতে পড়িতে পৃষ্ঠদেশ কুজ হইয়া যাইত, দৃষ্টিশক্তির হ্রাস হইত, শীর্ণপদবয় দেহভার বহনে প্রায় অক্ষম হইয়া পড়িত—কিন্তু তবুও ‘কর্তাদের’ চৈতন্য হইত না যে ছেলে ক্রমশঃ মরণের পথে ধাবিত হইতেছে। ক্রমে বাঙ্গলা যখন ক্ষীণদেহ, দুর্বল ও ভগ্নস্বাস্থ্য বালকে ভরিয়া গেল, অকালে মৃত্যুর হার যখন ক্রমশঃ বাড়িয়া চলিতে লাগিল, তখন যেন হঠাৎ মোহনিন্দ্রা ছুটিবার উপক্রম হইল—তাহাও অভিভাবকগণের দিক দিয়া নহে; বাঙ্গলার শিক্ষা-বিভাগের কর্তৃপক্ষগণ এ বিষয়ে প্রথম হস্তক্ষেপ করিলেন।

নিজদেহ রক্ষা করিবার জন্ত বা আত্মরক্ষার জন্ত বাঙ্গালীকে দ্বারবান রাখিতে হয়; সকল জাতিই বিপদে আত্মরক্ষায় পটু, কিন্তু বাঙ্গালীকে একপন্থলে দ্বারবানের বা অপরের সাহায্যের উপর নির্ভর করিতে হয়। পেশোয়ারী বা কাবুলিওয়ালা, পাঞ্জাবী ও বেহারী আমাদের ক্ষীণদেহ দেখিয়া উপহাস করে। বিদেশে আমরা ‘ভেঙা বাঙ্গালী’ নামে পরিচিত। এততেও আমাদের লজ্জা বা চৈতন্য হয় না, ইহা অপেক্ষা আর আক্ষেপের বিষয় কি আছে? পঞ্চাশৎ বৎসর পূর্বের কথা উল্লেখ করিয়াছি—সে সময়ে শক্তির্চা বাঙ্গলার ইতরসমাজের ভিতর আবদ্ধ ছিল। ভ্রমলোকের ছেলে ব্যায়াম বা শক্তির্চা করিলে বলা হইত, “বাপু, তুমি কি গুণ্ডানী বা দরওয়ানী করিয়া থাইবে?” বার্দী, তুলে, কেওরা ও নমঃশূঙ্গণ লাঠি খেলিয়া, ব্যায়াম ও কুস্তি করিয়া সবলদেহ লইয়া আমাদের দক্ষা করিত; আর

আমরা ভীকু কাপুরুষের স্থায় তাহাদের বাহুল্যের উপর নির্ভর করিয়া নিশ্চিন্ত থাকিতাম। নীচজাতীয় লোকগণের মধ্যেও বলবান ও সাহসী পুরুষের বাহুল্য ছিল না; কারণ যদি তাহাই হইত, তবে আমাদের ধন, মান ও প্রাণরক্ষা করিবার জন্ত সুদূর বিহার বা উত্তরপশ্চিম প্রদেশ হইতে ‘ভোজপুরী’ বা বিহারী দরওয়ান আমদানী করিতে হইত না। বাঙ্গালীকে রক্ষা করিবার জন্ত বাঙ্গলায় লোক মিলে না; বঙ্গের বাহিরে অগপ্রদেশস্থ লোকের উপর নির্ভর করিতে হয়। আজকাল আবার হিমালয়ের পক্ষস্থলের উপর হইতে নেপালী আমদানী করিতে হয়। মাতঃ বসুন্ধরে, তুমি বিদ্রোহ হও, বাঙ্গালী তোমার অভ্যন্তরে প্রবেশ করুক! ক্ষোভ ও দজ্জার তাড়নায় বলিতে বলিতে অনেকদূর আসিয়া পড়িয়াছি। বর্তমানে বাঙ্গালীর এ বিষয়ে চৈতন্য হইলেও বাঙ্গালী বালকের দেহ যথার্থ সুস্থ বা সবল নহে। এই দৈহিক অবনতির কারণ কি? আমরা নিম্নলিখিত কয়েকটি কারণ নিম্নে প্রদর্শন করিয়া সাধামত তাহাদের আলোচনা করিবার চেষ্টা করিব।

(ক) দৈহিক ব্যায়ামের অভাব

(খ) অল্পায়সে পাঠ্যপুস্তকের বাহুল্য

(গ) উপযুক্ত পরিমাণ উত্তম খাদ্যের অভাব (mal-nutrition)

(ঘ) ম্যালেরিয়ার পাকোপ

১৯২০ খ্রীষ্টাব্দে বাঙ্গলায় নূতন শাসন সংস্কার প্রারম্ভ হইবার পর যখন বাঙ্গলার বিখ্যাত দেশ-প্রেনিক স্মার সুরেন্দ্রনাথ বন্দ্যোপাধ্যায় প্রথম মন্ত্রীপদে বরিত হইলেন, তখন তিনি ছাত্র সমাজের দৈহিক উন্নতিকল্পে মনোনিবেশ করিলেন। কলিকাতার কলেজ সমূহের ছাত্রগণের স্বাস্থ্য পরীক্ষা

করিয়া ডাক্তারগণের চমক্ ভাঙ্গিল। সকলেই বিস্মিত ও স্তম্ভিত হইয়া জানিতে পারিলেন যে কলেজের ছাত্রগণের মধ্যে অধিকাংশ ছাত্রেরই কোনও না কোনও বিষয়ে দৈহিক ত্রুটি আছে। কাহারও চোখ খারাপ, ম্যালেরিয়ায় ভুগিয়া কেহ বা রক্তহীন, কাহারও বা দুর্বল ফুস ফুস এবং অনেকেরই উত্তম ও উপযুক্ত খাওয়ার অভাবে অপরিপুষ্ট-দেহ। কলেজের ছাত্রগণের স্বাস্থ্য পরীক্ষার সঙ্গে সঙ্গে উচ্চশ্রেণী ইংরাজী বিদ্যালয় সমূহের দিকেও কর্তৃপক্ষের দৃষ্টি পড়িল। কলিকাতার বিদ্যালয় সমূহ পরিদর্শন কালে জানিতে পারা গেল যে যথার্থ সখল ও সুস্থ বাঙ্গালী ছাত্রের সংখ্যা অতিশয় কম। যে সকল ছাত্র কলিকাতার অধিবাসী, অর্থাৎ যাহাদের অভিভাবকগণের কলিকাতা সহরে নিজের বাটী আছে অথবা যাহারা বছরেকের বাটী ভাড়া করিয়া সহরে বাস করিতেছে, তাহাদের মধ্যে অনেকেরই চশমার প্রয়োজন; অনেকের ফুস ফুস দুর্বল, এবং শরীরপোষণোপযোগী খাওয়ার উপযুক্ত পরিমাণের অভাবে অনেকেই দুর্বল-দেহ। বিশ্ববিদ্যালয়ের কর্তৃপক্ষগণ স্থির করিলেন যে এবিষয়ে কিছু একটা না করিলে নিন্দাভাজন হইতে হয়। তাহারা একটা সারকুলার জারি করিয়া প্রধান শিক্ষকগণকে উপদেশ দিলেন যে ছাত্রগণ বিদ্যালয়ে আগমন কালে মধ্যাহ্ন ভক্ষণ করিবার জন্য বাটী হইতে যেন কিছু কিছু খাদ্যদ্রব্য আনয়ন করে। অধিকাংশ বালকই প্রায় দশটার পূর্বে আলুভাতে ভাত খাইয়া বিদ্যালয়ে আগমন করিয়া থাকে। সকলের ভাগ্যে ডাইল পর্য্যন্ত জুটিয়া উঠে না। মৎস্য, মাংস, ডিম্ব বা দুগ্ধ দুর্মূল্যতার জন্য অধিকাংশ ছাত্র চক্ষে দেখিতে পায় না। এরূপস্থলে বিদ্যালয়ে দুই

তিন ঘণ্টা পরিশ্রম করিলে যে তাহাদের বিশেষরূপ ক্ষুধার উদ্বেক হওয়া সম্ভব, তাহা কাহাকেও বুঝাইয়া বলিতে হইবে না। কলিকাতা বিশ্ববিদ্যালয় এই সমস্ত বিষয় সম্যকরূপে উপলব্ধি করিয়া উপদেশ দিলেন যে 'টিকিনের' সময় থাইবার জন্য দুগ্ধ, সন্দেশ, লুচি বা রুটির পরিবর্তে সকল ছাত্রই বাটী হইতে মুড়ি, নারিকেল বা ভিজ়ে ছোলা আনয়ন করিতে পারে। এবাবস্থা মন্দ নয়, বরং অনেকাংশে ভাল; কিন্তু এই হতভাগ্য দেশে টিকিনের সময় অনেক ছাত্র মুড়ির জন্য এক পয়সাও ব্যয় করিতে সমর্থ নহে। পল্লীবাসী ছাত্রগণ হয়ত ততটা অসুবিধা ভোগ করিতে বাধা হয়না; কারণ পল্লীগ্রামে প্রায় সকল গৃহস্থের বাটীতেই মুড়ি প্রস্তুত থাকে, আর নারিকেলও নিতান্ত দুপ্রাপ্য নহে। কিন্তু সহরে মুড়ির জন্যও নগদ পয়সার প্রয়োজন; অনেক অভিভাবক যে প্রতিদিন একটা পয়সাও ব্যয় করিতে অসমর্থ, একথা লেখকের বিশেষরূপ জানা আছে। বিগেণ, একপয়সার মুড়ি সহরে এত তল্প যে তাহাতে ক্ষুধার কিঞ্চিন্মাত্রও উপশম হয় না। ভিজ়ে ছোলা পুষ্টিকর বটে, কিন্তু রসনার তত তৃপ্তিকর নহে বলিয়া বালকগণ প্রতিদিন খাইতে ইচ্ছুক থাকে না। এবিষয়ে বারম্বার বালকগণের দৃষ্টি আকর্ষণ করিলেও কোন ফল হয় নাই। অভিভাবকগণও এজন্য কতকটা দায়ী।—বিদ্যালয়ে ভিজ়ে ছোলা খাইতে অনিচ্ছুক থাকিলেও প্রত্যহ প্রাতে বালকবালিকাগণের মাতা বা জনা কোনও অভিভাবিকা যদি তাহাদিগকে কিছু কিছু ভিজ়ে ছোলা খাইতে বাধা করেন, তবে তাহাদের যে স্বাস্থ্যের উন্নতি হইবে সে বিষয়ে সন্দেহ নাই। পুষ্টিকর ও সুখাওয়ার অভাবে বাঙ্গলার ছাত্রসমাজ এত দুর্বল ও ক্ষীণদেহ যে কোনও কঠিন রোগে অক্রান্ত

হইলে ব্যারামের সহিত যে তুমুল সংগ্রামের প্রয়োজন হয় তাহাতে পরাজিত হইয়া আমাদের পুত্রকন্যাগণ অকালে কালের করাল গ্রাসে পতিত হয়। কলিকাতা সহরের দুই একটা বিদ্যালয়ে আজকাল ছাত্রগণের নিকট হইতে কিছু কিছু টাকা লইয়া স্কুলের কর্তৃপক্ষগণ বিদ্যালয়ে খাওয়া প্রস্তুত করাইয়া মধ্যাহ্ন-কালে ছাত্রগণের মধ্যে তাহা বিতরণ করিয়া থাকেন। এবাবস্থা বিশেষ প্রশংসনীয়; কিন্তু ইহা ব্যয়সাপেক্ষ—কেবল ছাত্রদত্ত অর্থে ইহার সাফল্য হইবার সম্ভাবনা নাই; বিশেষ সুব্যবস্থার অভাব হইলে হয়ত এই কার্যপ্রণালী বিশৃঙ্খলার কারণ হইতে পারে। অধিকাংশ বিদ্যালয়েরই আর্থিক অবস্থা ভাল নয়; কোনওরূপে তাহারা প্রাণ বাঁচাইয়া আছে। সুতরাং উপরোক্ত কার্যপ্রণালী সকল বিদ্যালয়ের পক্ষে সম্ভবপর নহে।

আজকাল সকল সভাদেশেই, বিশেষতঃ ইংলণ্ড, আমেরিকা ও জার্মানীতে কলেজ ও স্কুলের ছাত্রগণের স্বাস্থ্য পরীক্ষার যে বিশেষ প্রয়োজনীয়তা আছে, তাহা সকলেই বুঝিতে পারিয়াছেন। এ বিষয়ে বাঙ্গলা গভর্নমেন্টের স্বাস্থ্যবিভাগ হইতে যে ইস্তাহার জারি হইয়াছে তাহাতে বলা হইয়াছে যে “বায়ের দিক দিয়া এ বিষয় দেখিলে চলিবে না। এই স্বাস্থ্য পরীক্ষার ফলে যদি বালক বালিকাগণের ব্যাধির হ্রাস হয় ও তাহাদের দৈহিক ও মানসিক উন্নতি হয় এবং তাহার ফলে তাহাদের কার্যশক্তির বৃদ্ধি হইয়া ও দৈহিক স্বাস্থ্যের উন্নতি হইয়া ভবিষ্যতে যদি তাহাদিগকে দারিদ্রের তাড়নায় কষ্ট পাইতে না হয়, তবে এই বিষয়ে অর্থব্যয় সার্থক হইয়াছে বলিয়া মনে করিতে হইবে।” এই স্বাস্থ্য পরীক্ষা ভারতে, বিশেষ বাঙ্গলাতে যে অত্যাবশ্যক তাহার সন্দেহ

নাই। স্থানীয় কর্তৃপক্ষগণের, অর্থাৎ মিউনিসিপালিটি প্রভৃতির এবিধে দায়িত্ব আছে। এই স্বাস্থ্যপরীক্ষার প্রধান ও মুখ্য উদ্দেশ্য কলেজ ও স্কুলের ছাত্রগণের প্রকৃত স্বাস্থ্য সম্বন্ধে অভিজ্ঞতার অর্জন। ছাত্রগণের দেহে কোনও ব্যাধি লুক্কাইত আছে কিনা এবং সেই ব্যাধি হইতে ভবিষ্যতে বাৎসরিক কোনও বিপদ হইতে পারে কিনা এবং সেই বিপদের নিবারণ-অভিপ্রায়ে কোনও কিছু সম্ভবপর কিনা, এবিষয় নির্ধারণ করাও গৌণ উদ্দেশ্য। চক্ষু, কণ, নাসিকা ও গলা প্রভৃতি পরীক্ষা করিয়া পরিদর্শক চিকিৎসক মহাশয় যদি কোনও ব্যাধি বা ত্রুটির সন্ধান পান এবং সময়মত তাহা অভিভাবককে জানান হয়, তবে পারিবারিক চিকিৎসক পূর্ব হইতে সাবধান হইতে পারেন। বালক বা বালিকা ছাত্রের কোনও সংক্রামক ব্যাধি থাকিলে পরিদর্শক প্রধান শিক্ষককে সতর্ক করিয়া দিতে পারেন। এরূপ ছাত্রকে সাধারণ ছাত্রমণ্ডলীর মঙ্গলের জন্ত বিদ্যালয়ে আগমন করিতে বারণ করা কর্তব্য। চিকিৎসক পরিদর্শন কালে ছাত্রের যে সমস্ত দৈহিক দোষ বা ত্রুটি আছে তাহা দেখাইয়া দিবেন, কিন্তু চিকিৎসার ভার অভিভাবকের। গত দুই বৎসর হইতে বাঙ্গলা গভর্নমেন্ট যে সব ছাত্র দরিদ্র তাহাদিগকে বিনা খরচায় চশমা বিতরণ করিতেছেন। গত বৎসর উচ্চশ্রেণীর শিক্ষকগণকেও এই অনুগ্রহ প্রদর্শন করা হইয়াছিল। কিন্তু দুঃখের বিষয় এত সুবিধা সত্ত্বেও অনেক ছাত্র এই সুবিধা গ্রহণ করিতে লজ্জা বোধ করে; যে সমস্ত গভর্নমেন্ট চিকিৎসকের উপর এই চশমা বিতরণের দায়িত্ব অর্পিত থাকে, তাহারা বিদ্যালয়সমূহ পরিদর্শন কালে চক্ষুরোগগ্রস্ত বালকগণকে তাহাদের নিকট গমন

করিয়া চশমা আনয়নের জন্য প্রধান শিক্ষক মহাশয়কে উপরোধ করিয়া যান। আমাদের ছাত্রমণ্ডলী দৈহিক স্বাস্থ্য সম্বন্ধে সম্পূর্ণ উদাসীন; ব্যাধিগ্রস্ত হইয়াও তাঁহারা সুস্থ হইবার জন্য বিশেষ আগ্রহ প্রকাশ করেন না।

স্মার জর্জ ব্যারো পূর্বে ভারত সরকারের একজন সেনাপতি ছিলেন। তিনি সম্প্রতি লণ্ডন সহরে *East India Association নামক সভায় যক্তৃতাকালে বলিয়াছেন, “আমি Bengali Territorial Battalion’ কিন্তু পরিদর্শনকালে ঐ সৈন্যদলে উৎসাহী, যোদ্ধাজনোচিত গুণসম্পন্ন বাঙ্গালী যুবককে দেখিবার আশা করিয়াছিলাম; কিন্তু পরিদর্শনকালে ঐ সৈন্যদলে এক জনও প্রকৃত বাঙ্গালীকে দেখিতে পান নাই। প্রকৃত বাঙ্গালী যুবকের স্থলে ঐ সৈন্যদলে কেবল নীচ জাতীয় তমুন্নত চরিত্রের লোকই দেখিতে পাইলাম। উহারা সামরিক স্পৃহা পরিতৃষ্ণির জন্য সৈন্যদলে প্রবিষ্ট হয় নাই;

উহাদের একমাত্র উদ্দেশ্য ক্ষুণ্ণিবৃত্তি বা পেটের দায়। ভারতের বহু প্রদেশ এখনও বীরত্ব ও শৌর্যের প্রভাব আলোকিত আছে; কোনও কোনও প্রদেশে ঐ আলোক নিম্প্রভতাব ধারণ করিয়াছে বটে; কিন্তু একথা অস্বীকার করিবার নয় যে বাঙ্গলা হইতে ঐ ভাব সম্পূর্ণরূপে গিরোহিত হইয়াছে।” Statesman পত্রিকা লিখিয়াছেন বটে যে ‘স্মার জর্জ ব্যারোর এই উক্তি স্মৃতিচিহ্ন সম্পন্ন নয়। আধুনিক University Corps দেখিলে স্মার জর্জ ব্যারো বোধ হয় তাঁহার মতের পরিবর্তন করিতেন। তাহা ছাড়া ম্যাগেরিয়া জ্বরে আক্রান্ত হইয়াও যথেষ্ট পরিমাণে থাইতে না পাওয়ায়, বাঙ্গালী জাতির স্বাস্থ্য ক্রমে নষ্ট হইয়া যাইতেছে।” যিনি যাহাই বলুন না কেন আমরা যে অন্যান্য জাতির সহিত তুলনায় দৈহিক স্বাস্থ্য ও শক্তিতে নিকৃষ্ট তাহা কাহাকেও বুঝাইয়া বলিতে হইবে না।

(ক্রমশঃ)

রৌদ্রের গুণদোষ

(অধ্যাপক রমেশ শর্মা)

সত্যামুসন্ধান, সজীবতার লক্ষণ। সুখের বিষয় আজ উত্তোগী পাশ্চাত্য জাতি, স্বাস্থ্য সম্বন্ধে নানা গবেষণায় তৎপর। আর্ধ্য পূর্বপুরুষগণের জীবন্ত স্বাধীন চিন্তা ধারা, আজ ভারতে তেমন পরিলক্ষিত হয় না।

শিক্ষিত মাঝেই এ কথা স্বীকার করিবেন যে পশ্চিম প্রধান দেশের শরীর রক্ষার সব নিয়ম গ্রীষ্ম

প্রধান দেশে ষোল আনা চলে না। রৌদ্রের উপকারিতার বিষয় আমাদের দেশে আলোচিত হইয়াছিল। সেই জন্তই ভারতের জ্ঞানীগণ বলিয়া গিয়াছেন “আরোগ্যম্ ভাস্করাৎ ইচ্ছৎ” ॥ কিন্তু অতীত জ্ঞানের গৌরব করিলেই ত আর উপকার হইবে না; সেই জ্ঞান কাজে লাগাইতে হইবে। বর্তমান গবেষণার বিষয় এখন আলোচনা করা

ঘাউক। অতীত এবং বর্তমান গবেষণার মধ্যে কোন ভুলচুক আছে কি না এখন তাহাই দেখিতে হইবে। আশা করি, পাঠকগণ, পুরাতন বলিয়া, ঋষির গবেষণা একেবারে উড়াইয়া দিবেন না। ঋষিগণ বলিতেছেন, বিশেষ বিবেচনা পূর্বক রৌদ্রের সেবা করিতে হয়। শরৎকালে রৌদ্র লাগান ভাল নয়। সেইরূপ বসন্তকালেও রৌদ্র লাগান ভাল নয়। শীতকালে শরীরে শ্লেষ্মা জন্মিয়া থাকে, বসন্ত কালে রৌদ্রের তাপে ঐ শ্লেষ্মা গলিয়া, পিত্তের সহিত মিশিয়া, বসন্ত এবং অস্ফাণ্ড পিত্তশ্লেষ্মার ব্যারাম জন্মায়। সুতরাং শরৎ এবং বসন্তকালে রৌদ্র লাগাইতে বিশেষ সতর্কতা আবশ্যিক। মাথায় রৌদ্র লাগান, কোন সময়েই উপকারী নহে। ‘অর্কঃ পৃষ্ঠতঃ সেবত’—মেরুদেশে সূর্য্যরশ্মি লাগান সর্বিশেষ ফলপ্রদ।

সকল ব্যারামেই যে সূর্য্যরশ্মি হিতজনক তাহা নহে। পিত্ত এবং রক্তপিত্তের রোগীর পক্ষে রৌদ্র হিতজনক নহে। আহারের পরই রৌদ্র লাগান স্বাস্থ্যকর নহে। নিয়মমত প্রাতে ৮৯টার সময় সূর্য্যের দিক কিছুক্ষণ করিয়া তাকাইলে চক্ষের ব্যারাম সারিয়া যায়; আর স্নান অবস্থায় তাকাইলে, চক্ষের পীড়া হইবার সম্ভাবনা কম।

আমাদের দেশে ছেলেমেয়েদিগকে পূর্ব্বে খোলা শরীরে বেশ রৌদ্র লাগান হইত। কিন্তু শীত প্রধান দেশের সভ্যতার অনুকরণে আজকাল শিক্ষিত মাতা পিতা বালক বালিকাগণকে কাপড় চোপর দিয়া ঢাকিয়া রাখেন। আশা করি এখন তাঁহারা শিশুগণকে রৌদ্রসেবা দ্বারা সবল এবং সুস্থ করিবেন।

বিবিধ

১। লর্ড বার্কেন হেড রক্ষণশীল সম্প্রদায়ের মধ্যে একজন প্রতিভাশালী পুরুষ ছিলেন। ইনি সামান্য অবস্থা হইতে বিলাতের একজন সুবিখ্যাত রাজনীতিজ্ঞ ও সুবক্তা বলিয়া প্রসিদ্ধি লাভ করিয়াছিলেন। ইনি ব্যবহারাজীবের কার্য্য করিতে করিতে ইংলণ্ডের প্যার্লিমেণ্ট মহা সভার সভ্যপদে নির্বাচিত হইয়া প্রচলিত রীতি অনুসারে যে প্রথম বক্তৃতা দান করেন তাহাতেই প্যার্লিমেণ্ট মহাসভার সদস্যগণ বুঝিতে পারিয়াছিলেন যে উত্তরকালে রক্ষণশীলদলের মধ্যে এই যুবক একজন প্রধান লোক বলিয়া পরিগণিত হইবেন। ইঁহার পিতৃদত্ত নাম F. E.

Smith। নিজ প্রতিভার বলে ইনি যশ, মান ও প্রভূত ধন উপার্জন করিয়াছিলেন; আমাদের সম্রাট ইঁহার প্রতিভায় ও কার্য্যে সন্তুষ্ট হইয়া ইঁহাকে প্রথমে ব্যারন ও পরে ১৯২২ খ্রীঃ আরলু এই উচ্চ উপাধি দান করেন। ১৯১৯ খ্রীঃ ইনি বিলাতে ব্যবহারাজীব সম্প্রদায়ের আকাঙ্ক্ষিত Lord Chancellor পদে নিযুক্ত হন। ১৯২৪ খ্রীঃ এই প্রতিভা সম্পন্ন পুরুষ ভারতসচিবের পদে নিযুক্ত হইয়া বড়লাট লর্ড রিডিংএর সাহিত একযোগে ভারত শাসনকার্য্যে ত্রুতী থাকেন। এত বড় লোকের হৃদয়ে কিন্তু ষেরূপ পরার্থপরতা

ও সহায়ভূতি থাকে উচিত, লোকে বলে তিনি সেরূপ হৃদয়বান ছিলেন না। তিনি দুই বৎসর পূর্বে ভারত-সচিবের পদে ইস্তফা দিয়া প্রভূত অর্থোপার্জননের আশায় ব্যবসায় বাণিজ্যের দিকে মনোনিবেশ করেন, এই কার্যেও তিনি বিশেষ কৃতিত্ব প্রদর্শন করিয়াছিলেন। এবং বিখ্যাত ও মনসী পুরুষ গত ৩০শে সেপ্টেম্বর তারিখে লণ্ডন সহরে মানব লীলা সংবরণ করেন।

২। বর্তমান বৎসর বাঙ্গালার কৃষক সম্প্রদায়ের পক্ষে বড় দুর্বৎসর। কৃষককুল পাট বিক্রয় করিয়া প্রভূত অর্থ লাভ করিয়া থাকে। এই অর্থে তাহারা ভূস্বামীর রাজস্ব প্রদান করে, পরিবারবর্গকে প্রতিপালন করিয়া থাকে ও বালক বালিকাগণের শিক্ষার ব্যয় বহন করে। কিন্তু তাহাদের দুর্ভাগ্য ক্রমে এ বৎসর এত প্রচুর পাট জন্মিয়াছে যে পাটের চাহিদা না থাকায় পাটের দর চোদ্দ পনের টাকা হইতে তিন চারি টাকায় নামিয়া গিয়াছে। ইহার ফলে কৃষকের ঘরে সমস্ত উৎপন্ন পাট মজুত আছে; কৃষককুলের অর্থাভাবে কষ্টের পরিসীমা নাই। জমীদারগণও যথাসময়ে তাহাদের রাজস্ব না পাইয়া বিষম বিপদে পতিত হইয়াছেন। পাট বাঙ্গালার প্রধান ফসল, ইহার বিক্রয় বন্ধ হওয়ায় এক বৎসর বাঙ্গালার প্রায় চল্লিশ কোটি টাকা লোকসান হইবে। কি উপায় অবলম্বন করিলে এই সঙ্কট হইতে দেশের কৃষককুল ও শ্রমজীবীগণকে রক্ষা করিতে পারা যাইতে পারে, তাহার উপায় নির্ধারণ জ্ঞাত দেশের অনেক গণ্য মান্য ব্যবসায়দার ও অস্থান্য প্রধান ব্যক্তিগণ বাঙ্গালার লাটের নিকট আবেদন করিয়াছেন।

৩। আমাদের বড়লাট লর্ড আরউইনের কার্য

কাল প্রায় শেষ হইয়া আসিয়াছে। বর্তমান বড়লাট বড় হৃদয়বান পুরুষ; ভারতের বহুলোকের তিনি স্নেহ ও ভালবাসা অর্জন করিতে সক্ষম হইয়াছেন। তাঁহার কার্যকালের শেষে তাঁহার স্থানে কে ভারতের ভাগ্যবিধাতার পদে বরিত হইবেন, তাহা লইয়া বিলাতে ও ভারতে অনেক জল্পনা ও আলোচনা হইতেছে। এবিষয়ে তাঁহারা ভিতরের কথা জানান, তাঁহারা নাকি বলিতেছেন যে মার্কুইস্ অব জেটল্যাণ্ড যে এই পদে নির্বাচিত হইবেন তাহা এক প্রকার স্থির হইয়াছে। বাঙ্গালা এই লর্ড জেটল্যাণ্ডের সহিত বহু পূর্বে হইতে পরিচিত। ইনি লর্ড রোনাল্ডসেরূপে সম্রাট কর্তৃক বাঙ্গালার প্রথম গভর্ণর নিযুক্ত হইয়াছিলেন। অনেকের মতে যোগ্যতায় ও অভিজ্ঞতায় ইনি বড়লাটের পদে মনোনীত হইবার সম্পূর্ণ উপযুক্ত ব্যক্তি। আবার অনেকে ধুয়া ধরিয়াছেন যে ভারতের রাজপ্রতিনিধির পদে কোন রাজকুমার বা রাজবংশীয় লোককে নিযুক্ত করা উচিত। কয়েক মাসের মধ্যে যে এবিষয়ের পাকা সম্বাদ পাওয়া যাইবে তাহার সন্দেহ নাই।

৪। তুলার দরের বিশেষ হ্রাস বৃদ্ধি না হওয়ায় বোম্বায়ের কাপড়ের বাজারের ক্রমশঃ উন্নতি দৃষ্ট হইতেছে। উত্তর পশ্চিমের কাপড়ের ব্যবসায়দারগণ বোম্বাই মিল সমূহের কাপড় সম্বন্ধে জিজ্ঞাসাবাদ করিতেছেন ও কাপড় ক্রয়ের ইচ্ছা প্রকাশ করিতেছেন। যে সমস্ত কাপড়ের কলের সেপ্টেম্বর মাসের শেষে কার্য বন্ধ হইবার কথা ছিল, তাহারা এক্ষণে পরবর্তী মাসের অর্ধেক দিন পর্যন্ত কল চালাইতে সম্মত হইয়াছেন। যে সব কল বাধা হইয়া কার্য বন্ধ করিয়াছিলেন, তাহারাও নাকি আবার কল চালাইবার উদ্যোগ করিতেছেন। বহু মাল জমিয়া

বাওয়াতেই নাকি মিলের তথ্যক্ষণ একরূপ ব্যবস্থা করিতে সংকল্প করিয়াছিলেন; সুখের বিষয়, মাল কাটুতির সম্ভাবনা দেখিয়া তাঁহারা আবার কলচালাইতে সম্মত হইয়াছেন। কল বন্ধ থাকিলে হাজার হাজার শ্রমজীবির অন্নভাব হইবে। একত্রিশটি বড় বড় কল একযোগে কার্য্য করিবে বলিয়া স্থির করিয়াছে।

৫। অনেক বোধ হয় সিকিমের প্রাকৃতিক সৌন্দর্য্যের বিষয় অবগত নহেন। দার্জিলিং হইতে এই ক্ষুদ্র রাজ্যের সীমা বহুদূর নহে। দার্জিলিংএর কর্তৃপক্ষগণের নিকট হইতে পাস লইয়া এই ক্ষুদ্র রাজ্যে প্রবেশ করিতে পারা যায়। এখানকার প্রাকৃতিক সৌন্দর্য্য দেখিলে মোহিত হইতে হয়। অক্টোবর ও নবেম্বর মাস প্রাকৃতির এই লীলাক্ষেত্রে ভ্রমণের প্রকৃষ্ট সময়। সিকিমকে পুষ্পের রাজ্য বলিলেও অতুক্তি হয় না। পর্বতশ্রেণীর উপর চারিদিকে নানা জাতীয় পুষ্পরাজি বিকশিত হইয়া আছে। চারিদিকে রক্তশুভ্র জলরাশি লইয়া ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র নদী সমূহ পর্বতগাত্র বহিয়া জলপ্রপাতরূপে নিম্নে পতিত হইতেছে। কোথাও বা ঝরণার জলের মধুর কুলু কুলু ধ্বনি, আবার কোথাও বা সেই প্রবাহমান সলিলপ্রোত অবিকল বংশীধ্বনির স্থায় মধুর রব করিয়া পর্বত গহ্বর হইতে নির্গত হইয়া পর্বত-সমূহের পাদদেশে পতিত হইতেছে। সিকিম হইতে তিব্বতের প্রবেশদ্বারে চুশি উপত্যকা অবস্থিত। ইহা বড়ই মনোহর স্থান। প্রবাদ আছে যে

তিব্বতের অভ্যন্তরে গগনস্পর্শী পর্বতশৃঙ্গের উপর একরূপ অতিকায় শুভ্র বানরকুল বাস করে—হঠাৎ দেখিলে ইহাদিগকে শুভ্র মনুষ্য বলিয়া ভ্রম হয়। ইহারা অমিতবলশালী ও প্রকাণ্ডকায়। মাঝে মাঝে পর্বতগাত্র হইতে অবতরণ করিয়া ইহারা কৃষকগণের লোমশ ও বলশালী বৃষের প্রাণনাশ করিয়া ভক্ষণ করে। সিকিম রাজ্যে নীলবর্ণের ছড়াছড়ি এবং এখানকার প্রজাপতির স্থায় সুন্দর পতঙ্গ আর কোথাও দৃষ্ট হয় না। দার্জিলিং গমন করিয়া একবার সিকিমের প্রাকৃতিক দৃশ্য দর্শন করা উচিত।

৬। আশ্রম-অতিথয় শোকসম্প্রাপ্ত হৃদয়ে জানাইতেছি যে কলিকাতা বিশ্ববিদ্যালয়ের একটা উজ্জ্বল তারকা বাঙ্গলার আকাশ হইতে অন্তর্হিত হইয়াছে। কলিকাতা ও অন্ত্যান্ত শিক্ষাক্ষেত্রের ছাত্র সমাজের নিকট ডাক্তার গৌরঙ্গ মোহন বন্দ্যোপাধ্যায়ের নাম সুপরিচিত। ইনি রায়চাঁদ প্রেমচাঁদ বৃত্তি পাইবার পর, কলিকাতা বিশ্ববিদ্যালয় হইতে Ph. D. উপাধি প্রাপ্ত হ'ন। সম্প্রতি পূজাবকাশ উপলক্ষে ইনি আসাম অঞ্চলে ভ্রমণের জন্ত গমন করিয়াছিলেন। নৌকাযোগে ব্রহ্মপুত্র নদীর উপর দিয়া গমন করিবার সময় ইহার নৌকা উল্টাইয়া জলমগ্ন হয়। এই অবস্থায় ইনি প্রায় সপরিবারে জলমগ্ন হইয়া প্রাণত্যাগ করিয়াছেন। ভগবান ইহার শোকসম্প্রাপ্ত বন্ধুবর্গের হৃদয়ে সান্থনা দান করুন।

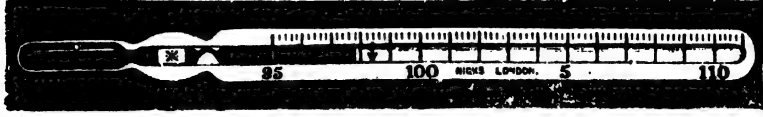
সংক্ষেপ—এই সংখ্যার ২৮০ পৃষ্ঠায় মুদ্রিত

“পল্লীসাহিত্য”র অংশটুকু ২৭১ পৃষ্ঠায় মুদ্রিত ঐ প্রবন্ধের পূর্বে
বসিবে।

স্বাঃ সঃ

James Hicks.

8, 9, 10, HATON GARDEN, LONDON.



প্রসিদ্ধ হিক্স্ থার্মোমিটারের প্রস্তুতকারক।

পৃথিবীর সর্বস্থানের স্বর্ণ পদক ও ডিপ্লোমা প্রাপ্ত—

থার্মোমিটারের উপর হিক্স্ থাকিলেই বিশ্বাসযোগ্য।

ভারতের সর্বত্র পাওয়া যায়।

যদি আপনাদের কিনিতে অস্ববিধা হয়, আমরা স্ববিধা দরে, পাইকারী হিসাবে কিনিয়া দিতে পারি।

সামগ্রান! আমাদের থার্মোমিটার জাল হইতেছে।

Special Representative:—A. H. Jennings

Sole Agents:—ALLEN & HONBURY'S Ltd.

Block F, Clive Buildings, Calcutta.

খমোঁ—কৌজিষ্টিন

নিউমোনিয়া প্লুরিসি প্রভৃতি রোগে এবং সকল প্রকার ফোলা, ব্যাথা ও রস সঞ্চারে অমোঘ।

E. ইলিমেন্টেলিটিক ক্লোরণ C.

এই কলেরা সময় পানীয় জল সংক্রামক রোগের বীজাণু শূন্য করিতে এবং
দূষিত বায়ু অধিকারী।

সরকার গুপ্ত এণ্ড কোং লিঃ ৪৭, বোসপাড়া লেন, (কলিকাতা)।

ক্যালিফোর্নিয়া নিম্নলিখিত চিত্রিতা নৌকাদি গাথনান শ্রেষ্ঠ জরুরী পাতউদ্ভিজ্জের সমন্বয়ে প্রস্তুত
আমেরিকা চুরারোগ্য প্রীহায়কং যুক্ত বিমস ও বিশেষ জীবন মন্ডল কালগুরের অত্যাশ্চর্য নতুন অকথ্য ওষধ
ক্যালিফোর্নিয়ার হাওয়ায় ম্যালেরিয়া হয়না, পাতপাত জনপানে প্রীহায়কং আরোগ্যহ্মঅন্যান্য জরুরী
ক্যালিফোর্নিয়া চিত্রিতা নৌকাদি গাথনান শ্রেষ্ঠ জরুরী পাতউদ্ভিজ্জের সমন্বয়ে প্রস্তুত
আমেরিকা চুরারোগ্য প্রীহায়কং যুক্ত বিমস ও বিশেষ জীবন মন্ডল কালগুরের অত্যাশ্চর্য নতুন অকথ্য ওষধ
ক্যালিফোর্নিয়ার হাওয়ায় ম্যালেরিয়া হয়না, পাতপাত জনপানে প্রীহায়কং আরোগ্যহ্মঅন্যান্য জরুরী

উপদংশের পরে দুর্বলতান্ন

আপনি স্তানাটোজেন ব্যবস্থা করিতে পারেন সকল রকম দুর্বলতায়ই ইহার সবল করিবার ক্ষমতা উৎকৃষ্ট ছানা (casein) ও সোডা গ্লিসিরোফস্ফেটস মিশ্রণে স্তানাটোজেন প্রস্তুত ও সেই জন্য ইহা অতি দুর্বল পাকস্থলীতেও হজম হয়।

সুপ্রসিদ্ধ “ল্যানসেট” (Lancet) পত্রে একজন লেখক এইরূপ রোগীকে যে পথ্য দিয়াছিলেন স্তানাটোজেন তাহার মধ্যে প্রধান বস্তু ও সেই রোগী মহৎ উপকার পাইয়াছিলেন।

SANATOGEN

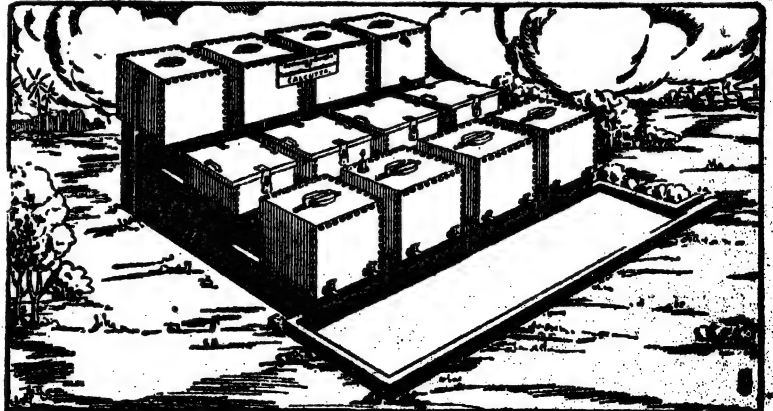
THE TRUE TONIC FOOD

স্কুল, কারখানা, চা-বাগিচা ও ছোট ছোট গ্রামে বিশুদ্ধ পানীয় জল সরবরাহ করিবার আধুনিকতম শ্রেষ্ঠ উপায়।

HYGIENIC RURAL FILTER

স্থলভে ছোট ছোট গ্রামেও জলের কল স্থাপনা সম্ভব হইয়াছে এই Filter আবিষ্কারের ফলে

ইতিমধ্যেই মানিকগঞ্জ, লক্ষ্মীপুর, সন্দীপ, চৌমুহানি প্রভৃতি স্থানে ২০০০ গ্যালন মাপের অনেকগুলি ফিল্টার বসান হইয়াছে। বাঙ্গালার স্যানিটারী বোর্ড দ্বারা পরীক্ষিত ও অনুমোদিত হইয়াছে।



বিশেষ বিবরণের জন্য পত্র লিখুন।

HYGIENIC HOUSEHOLD FILTER Co.,

60, Sikdar Bagan Street,
CALCUTTA

Bayer Meister Lucius

ম্যালেরিয়ার আশু প্রতীকার

PLASMOQUINE

কুইনিন নিরপেক্ষ সম্পূর্ণ অভিনব প্রস্তুত



ইহা সেবনে

রোগী নির্বিষ হয়।

সংক্রামক মশকনির্বিস্য হয়

মৃত্যু প্রতিবেশী নিরাপদ হয়।

প্লাসমোকুইন ব্যতিরেকে ম্যালেরিয়ার যৌন (gametocyte)র ধ্বংস অসম্ভব।
সম্পূর্ণ স্বাদহীন, শিশু, বৃদ্ধ, গর্ভিনী সকলেই সকল অবস্থাতেই নির্ভয়ে সেবন করিতে পারেন।

MITICAL



বিবিধ চর্মরোগে আশু প্রতীকার

খোস পাঁচড়ার অন্যর্থ প্রয়োগ :

জ্বালা মল্লনা ছলকানির আশু উপশম হয়।

সবিশেষ বিবরণের জন্ত পত্র লিখুন।

Havero Trading Co. Ltd. Calcutta.

Pharmaceutical Dept. "Bayer-Meister Lucius"

P. O. Box 2122, Calcutta.

হুঁপানি ও কাসির একমাত্র মহৌষধ
সতীশ কবিরাজের
ভূবন বিখ্যাত
শ্রীসারি
পরিচিত ও
সর্ব স্থানে শুভ ফল প্রদ
চিকিৎসক গণুলির
প্রশংসিত
১ দাগ সেবনেই হাঁপ কমে
১ দিনেই শ্বসনের উপশম হয়
প্রতি শিশি ১১০, ডজন ১৫০, গাণ্ডুল সতন্ত্র
সাহপুর, বেহালাপো: ২৪ পরগণা
ব্রাক:- ৫৯ রাজা নবকৃষ্ণের ষ্ট্রীট,
শোভানগর, কলিকাতা।

ডাঃ উমেশ চন্দ্র রায় এল, এম, এস মহাশয়ের

পাগলের মহৌষধ।

এস, সি, রায় এণ্ড কোং

৩৬নং ধর্মতলা ষ্ট্রীট

১৬৭৩ কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

টেলিগ্রাম—Dauphin, Calcutta.

৪০ বৎসর যাবৎ আবিষ্কৃত হইয়া শত বৎসর

দুর্দান্ত পাগল ও সর্বপ্রকার বায়ুরোগগ্রস্ত রোগ

আরোগ্য হইয়াছে। মূর্খা, মৃগী, অনিদ্রা হিষ্টিরিয়া

অথবা স্নায়বিক দুর্বলতা প্রভৃতি রোগে অব্যর্থ।

পত্র লিখিলে ক্যাটলগ বিনা মূল্যে পাঠান হয়।

প্রতি শিশি পাঁচ টাকা।

“স্বাস্থ্য” নিয়মানবনী।

স্বাস্থ্যের অগ্রিম বার্ষিকমূল্য ডাকমাণ্ডুল সহ ২০ টাকা
প্রত্যেক সংখ্যার মূল্য ১০ আনা। ফাস্তন হইতে মাঘ
পূর্ণ এক বৎসরের মূল্য লওয়া হয়। কেহ বৎসরের মধ্যে
গ্রাহক হইলে তাঁহাকে ফাস্তন হইতে কাগজ লইতে হয়।
মূল্য সম্পাদকের নামে পাঠাইতে হয়।

অপ্রাপ্ত সংখ্যা: “স্বাস্থ্য” প্রতি বাংলা
মাসের ১লা প্রকাশিত হয়। কোন মাসের কাগজ না পাইলে
সেই মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে অপ্রাপ্তি সংবাদ ডাকঘরে
স্বর লইয়া ডাকবিভাগের উত্তর সহ আমাদের নিকট পৌছান
আবশ্যক।

পত্রোত্তর। রিপ্লাই কার্ড কিম্বা টিকিট না
পাঠাইলে কোন চিঠির জবাব দেওয়া সম্ভব হয় না।

প্রবন্ধাদি। টিকিট বা ঠিকানা লেখা খাম দেওয়া
থাকিলে অমনোনীত রচনা ফেরত দেওয়া হয়। রচনা
কেন অমনোনীত হইল, তৎসম্বন্ধে সম্পাদক কোন উত্তর
সেতে অসমর্থ।

বিজ্ঞাপন: কোন মাসে বিজ্ঞাপন বন্ধ না
পরিবর্তন করিতে হইলে, তাহার পূর্ক মাসের ১৫ই তারিখের
মধ্যে জানাইতে হয়।

অঙ্গীল বিজ্ঞাপন ছাপা হয় না। ব্লক ভাঙ্গিয়া গেলে
তৎক্ষণাৎ আমরা দায়ী নহি এবং বিজ্ঞাপন বন্ধন বন্ধ করিবেন,
ব্লক থাকিলে সঙ্গে সঙ্গে ফেরৎ লইবেন। নচেৎ হারাইয়া
গেলে আমরা দায়ী নহি। বিজ্ঞাপন মূল্য অগ্রিম দেয়।

বিজ্ঞাপনের মাসিক মূল্য

পত্র লিখিলে বাঙ্গালা ও হিন্দি সংস্করণ স্বাস্থ্যের বিজ্ঞাপনের
হার জানান হয়।

ব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী এম, বি,

(সম্পাদিকারী)।

কার্যালয় ১০১ নং কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

সার, পিসি, রায়েবু, রিচালিড বেঙ্গল ব্রিলিফংমিটি
হইতে বিশেষ ডাবে
প্রসংশিত।



জেরের অদ্বিতীয় ঔষধ
এজেন্ট লাইবার জন্য পত্র লিখুন
বল্লভ এণ্ড কো
৩০১ নং কর্নওয়ালিস স্ট্রীট কলিকাতা।

বড় বোতল ১৬ দাগ
৮০/০ চৌদ্দ আনা
ছোট বোতল ৮ দাগ
৥০ আট আনা।

ইনফুয়েঞ্জা ট্যাবলেট।

ইনফুয়েঞ্জা সর্দি, মাথাধরা,
গাত্রবেদনা ইত্যাদির মহৌষধ
মূল্য প্রতি শিশি ৮০ আনা।

ডাইজেষ্টিব ট্যাবলেট।

ডিস্পেপসিয়া, অম্লশূল, পেট
ফাঁপা, বদহজম ইত্যাদিতে
বিশেষ উপকারী।

নিউর্যালজিয়া বাম।

বাত, গাঁটে ব্যথা, মাথা
ধরা, ইত্যাদিতে মালিশ
করিতে হয়, আশ্চর্য্য ফলপ্রদ
ঔষধ।

মূল্য প্রতি শিশি ৮০ আনা।

স্কেবি কিওর।

প্রতি কোটা ৮০ আনা।

থোসের মলম।

থোস পাচড়ার বহু পরীক্ষিত
ঔষধ।

একজিমা কিওর।

প্রতি কোটা ৮০ আনা।

কাউর ঘায়ের মলম।

দাদের মলম।

প্রতি কোটা ৮০ আনা।

সুনভে সর্বপ্রকার ঔষধ পাইবার একমাত্র ঠিকানা

বল্লভ এণ্ড কো
শ্যামবাজার কলিকাতা



(ম্যালেরিয়া ও সর্ববিধ জ্বররোগের একমাত্র মহৌষধ)

অদ্যাবধি সর্ববিধ জ্বররোগের এমন আশু
শান্তি কারক মহৌষধি আবিষ্কার হয় নাই।

মূল্য—বড় বোতল ১১০ টাকা, প্যাকিং ডাকমাণ্ডল ১৮ ; ছোট বোতল ১৮ টাকা

প্যাকিং ডাকমাণ্ডল ৬০ আনা।

রেলওয়ে কিংবা ষ্টিমার-পার্শে লইলে খরচা অতি সুলভ হয়।

পত্র লিখিলে কমিশনের নিয়মাদি সম্বন্ধীয় অত্যন্ত
জ্ঞাতব্য বিষয় অবগত হইবেন।

ভারতের রাজপ্রতিনিধি মহামান্য বড়লাট রাহাদুর কর্তৃক পৃষ্ঠপোষিত—

বটকমণ্ড পান এণ্ড কোং,

১৩৩ বনফিল্ডস মেন, কলিকাতা।

পাইরেক্স

ম্যালেরিয়া জ্বরের সুপরিচিত, সুবিখ্যাত,
সুপরীক্ষিত অমোঘ ঔষধ

পাইরেক্স জাল হইতেছে
ক্রয়কালে নাম দেখিয়া লইবেন।

বেঙ্গল কেমিক্যাল
কলিকাতা।

অমৃতাজন

মাথাধরা

বাত

স্বায়ুর বেদনা

কাশী

পিঠ ব্যথা

সর্দি

কুটিদেশের ব্যথা

পোড়া



এবং সর্বপ্রকার ব্যথা ও বেদনার

ঐন্দ্রজালিক ঔষধ

Bombay

Madras

বঙ্গদেশের একমাত্র বণ্টনকারী

শ্রী অশিষালাল এণ্ড কোং লিমিটেড, কলিকাতা।

অশোকা ।



যাবতীয়

স্ত্রীরোগের

মহোষধ ।

মূল্য ২ শিলি ২- ; ডাকমাশুল ৮/০ ।

সি, কে, সেন এণ্ড কোং লিমিটেড্ ।

২৯ নং কলুতোলা প্লাট-কলিকাতা ।

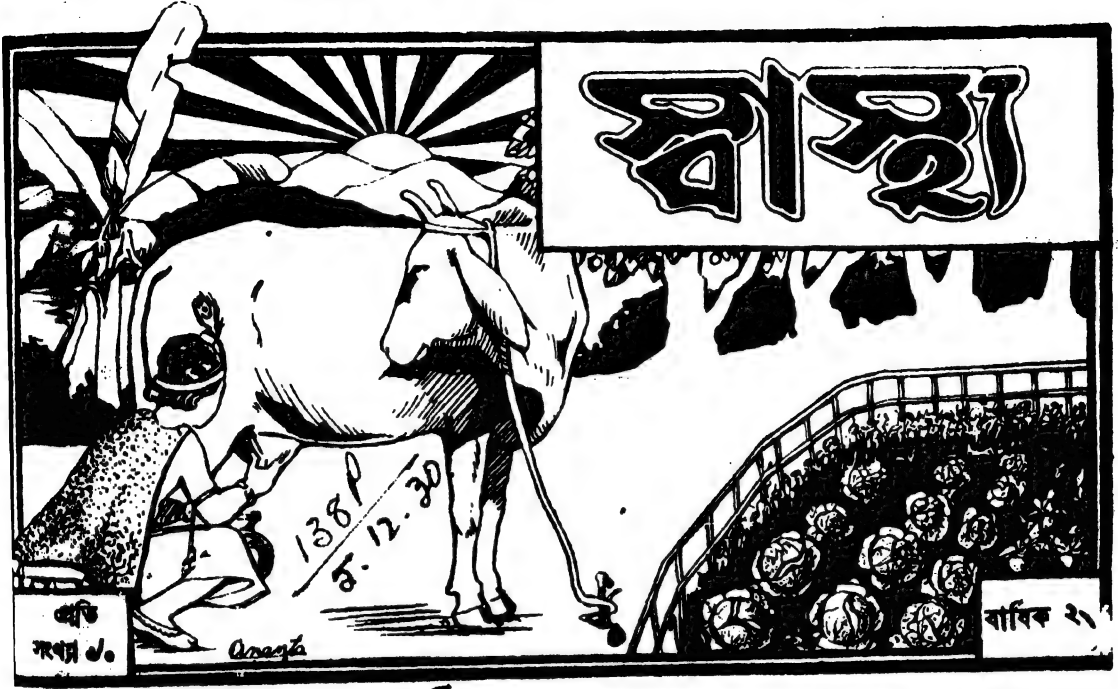
HEALTH.

(Bengali)

১০ম সংখ্যা

অগ্রহায়ণ—November

৮ম বর্ষ



নোট সূচী ১

বিষয়	পৃষ্ঠা	বিষয়	পৃষ্ঠা
১। জীবাণু ও মনোবিজ্ঞান অধ্যাপক অমরনাথ মুখোপাধ্যায়, M. A.	২৮২	৬। বাঙ্গলার ছাত্র সমাজ শ্রীতরুণ চন্দ্র বসু, বি. এ	৩০৪
২। ডান ও বৈঠক শ্রীবিভূতি ভূষণ ঘোষাল, M. A. B. L.	২৯৩	৭। অল্পোপচারে যৌবন লাভ	৩০৮
৩। জ্বরভের শিকার অবস্থা	২৯৬	৮। ১৯২৮ খ্রীষ্টাব্দের কলিকাতার স্বাস্থ্য বিবরণী	৩১০
৪। টাইফয়েড-জ্বরে সতর্কতা ডাঃ শ্রীরমেশ চন্দ্র রায়, এল. এম. এস	২৯৭	৯। ভাষাকের গুণ অধ্যাপক শ্রীরমেশ শর্মা	৩১৭
৫। ম্যালেরিয়া নাশে প্রতিবন্ধক রায় বাহাদুর ডাঃ গোপাল চন্দ্র চট্টোপাধ্যায়	৩০১	১০। বিবিধ	৩১৮

সম্পাদক—ডাঃ শ্রীজ্ঞানেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী, এম. বি।

সহ: সম্পাদক—শ্রীবিভূতি ভূষণ ঘোষাল, এম. এ., বি এল।

কার্যালয়—১০১, কর্ণওয়ালিস স্ট্রীট, কলিকাতা।

আচার্য প্রফুল্লচন্দ্র প্রতিষ্ঠিত

ভারতের বৃহত্তম কারখানা

কলিকাতা সোপ ওয়ার্কসের

“নির্মলিন”

রেসম পশম সূতা কাপড়

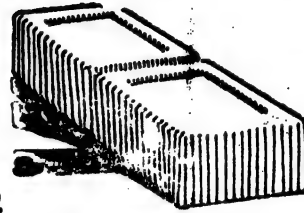
কাঁচিতে দেশী ও বিলাতী

সকল প্রকার সাবান

অশেফা শ্রেষ্ঠ অথচ

মূল্য কম

সর্বত্র পাওয়া যায়।



B.P.S.

কারখানা-বালিগঞ্জ।

বালুনা শিল্প গৌরব

বঙ্গলক্ষ্মী কটন মিলের,

উৎপন্ন যাবতীয় বস্ত্রের

প্রত্যেক ইঞ্চি সূতা নিজ কলে প্রস্তুত ও

ইহার ধুতি সাড়ী সর্বাপেক্ষা অধিক টেকসই সূতরাং

ব্যক্তিমাঝেই ইহার অধিক আদর করে। ইহাতে ঈর্ষান্বিত কতিপয় বস্ত্রব্যবসায়ী ইহার

বানু ছাপ ও নম্বর নকল করিতেছে।

দেশবাসীগণ, সাবধান!

কাপড় খরিদকালে বঙ্গলক্ষ্মীর নাম, ছাপ ও নম্বর দেখিয়া লইবেন।

কালিগঞ্জ নিম্নলিখিত চিহ্নিত মোহাদি প্রদান শ্রেষ্ঠ জলপাত্র উদ্ভিজের সমন্বয়ে

আলোচনা করোণ্য প্রীত্যকৃত্যুগুণ বিধায় বিশিষ্ট জলপাত্র সমূহ কলিকাতার অজাচর্য্য নতুন

কালিগঞ্জের হাওয়া ম্যালেরিয়া হ্রাস পাত্রপাত্র উদ্ভিজের সমন্বয়ে

আলোচনা করোণ্য প্রীত্যকৃত্যুগুণ বিধায় বিশিষ্ট জলপাত্র সমূহ কলিকাতার অজাচর্য্য নতুন

কালিগঞ্জের হাওয়া ম্যালেরিয়া হ্রাস পাত্রপাত্র উদ্ভিজের সমন্বয়ে

আলোচনা করোণ্য প্রীত্যকৃত্যুগুণ বিধায় বিশিষ্ট জলপাত্র সমূহ কলিকাতার অজাচর্য্য নতুন

বিশ্বেশ্বর রস

দে মীয় গাছ গাছড়ায় প্রস্তুত বাটিকা

এপর্যন্ত ম্যালেরিয়া জ্বরের এমন আশ্চর্য্য মহৌষধ আর কেহ বাহির করিতে পারেন নাই। প্লীহা ও লিভারের এমন মহৌষধ আর নাই।

চট্টগ্রামের ডেপুটী ম্যাজিষ্ট্রেট ও ডেপুটী কালেক্টার পূজনীয় শ্রীযুক্ত বাবু মতীজমোহন ব্যানার্জি বলেনঃ—

অনুবাদ— “আমার দুইটা সন্তান ক্রমাগত পাঁচ সপ্তাহ ও তিন সপ্তাহ ধরিয়া কষ্ট পাইতেছিল। অধিক পরিমাণে কুইনাইন ও এলো-প্যাথিক ঔষধ ব্যবহারে কোন ফল না হওয়ায় অবশেষে এই বিশ্বেশ্বর রস বাটিকা ব্যবহারে নির্দোষ আরোগ্য হয়। প্রথম দিন সেবন করাতাই জ্বর বন্ধ হইয়াছিল। সেই অবধি এখনই আবশ্যক হয়, আমার নিজ পরিবারের ও আমার বন্ধু-বান্ধবের পরিবার মধ্যে এই ঔষধ ব্যবহার করিয়া আসিতেছি এবং অত্যশ্চর্য্য ফল পাইতেছি।” মূল্য ১ কোটা ১ টাকা। তিন কোটা ২১০ ভিঃ পিঃ তে লইলে আরও ১০ আনা বেশী লাগে।

ডাক্তার কুণ্ডএণ্ড চ্যাটার্জি (Febrona Ltd)
২১৬, বহুবাজার স্ট্রীট, কলিকাতা।

গ্নহের ফের

সংসারে সুখ শান্তি লাভের উপায়। ইহা এক খানি অদৃষ্ট পরীক্ষার চমকপ্রদ উপাখ্যান সম্বলিত গল্পের বই।

দৈবশক্তির উপর নির্ভর করিয়া কার্য্য করিলে মানুষ কি না করিতে পারে—তাহারই বিবরণ। বদি সংসারে শান্তি লাভ করিতে ইচ্ছা করেন এই পুস্তক গ্রহণ করুন, পত্র লিখিলেই বিয়ারিং পোষ্টে পাইবেন।

প্রাপ্তিস্থান :—সেবাইত—রামময় আশ্রম
শোঃ কুণ্ড। বৈষ্ণনাথধাম, (এস, পি,)



ডেয়ার্কিনের হারমোনিয়াম

সুনে ও স্থান্নিত্রে অদ্বিতীয়
এসরাজ, বাঁশী, বেহালা, গ্রামোফোন, প্রভৃতি সর্ববিধ বাজযন্ত্র
আমাদের নিকট সর্বাপেক্ষা সুবিধা দরে পাওয়া যায়। কোন যন্ত্র
আবশ্যক জানাইলে সচিত্র মূল্য তালিকা পাঠান হয়।

Dwarkan & Son
CALCUTTA.
8 Dalhousie Square, East.

কিং এণ্ড কোং

৮৩ নং হ্যারিসন রোড,—৪৫, ওয়েলেসলি স্ট্রীট —
হোমিওপ্যাথিক ঔষধ ও পুস্তক বিক্রেতা।

সামান্য ঔষধের মূল্য—

অরিষ্ট ১/০ প্রতি ড্রাম ১২টহতে ১২ক্রম ১০ প্রতি
ড্রাম ১৩টহতে ৩০ ক্রম ১/০ প্রতি ড্রাম ২০০ ক্রম
১ প্রতি ড্রাম।

সন্নল গ্রন্থ চিকিৎসা—

গৃহস্থ
ও ভ্রমণকারীর উপযোগী, কাপড়ে বাঁধান ৪৪০ পৃঃ
মূল্য ২১ টাকা ২য় সংস্করণ।

ইনফ্যান্টাইল লিভার—

ডাঃ ডি, এন, রায়, এম, ডি, কৃত ইংরাজী পুস্তক—মূল্য
১৮১ পৃঃ কাপড়ে বাঁধান মূল্য ২১০ টাকা।

ভানছেন কেন?

সর্প দংশনের হাত থেকে পরিব্রাজকের জ্ঞান ডাঃ মুখার্জীর
“হাইপারিণ” প্রত্যেকেই ঘরে রাখা উচিত। কখনও
নিষ্ফল হয় না। মূল্য :— ১১/০ আনা, মাগুদাদি ১/০,
ডজন ৫/- টাকা।

অভয়াপিল :

প্রদর ও স্ত্রীলোকের রক্তস্রাবের ঔষধ। তদিনে
আরোগ্য, ১ সপ্তাহে সম্পূর্ণ নিরাময়। মূল্য :—শিশি
১/- টাকা, মাগুদাদি ১/০, ডজন ৯/- টাকা।
বিনামূল্যে গানের বই ও ক্যালেন্ডার। এজেন্ট আবহুজ।
প্রাপ্তিস্থান :—ডাঃ এম, এম, মুখার্জী, এম, আর, এ, এস (লণ্ডন)
পোঃ ইটাঙ্গা, ২৪ প্রগণা, (বেঙ্গল)।

আদ

গণেশ আকর্ষ সান্সা

বাত, চর্মরোগ, দূষিত পারা ও বিষাক্ত
কাউরের মহৌষধ।

সেবনে আরোগ্য না হইলে মূল্য ফেরৎ।

সুস্থ অবস্থায় সেবন করিলে স্বাস্থ্যব্রতী হয়।

২৪১, পটারী রোড, ইটালী, কলিকাতা।

মফঃস্বলে এজেন্ট আবহুজ।

প্লাশমন

PLASMON

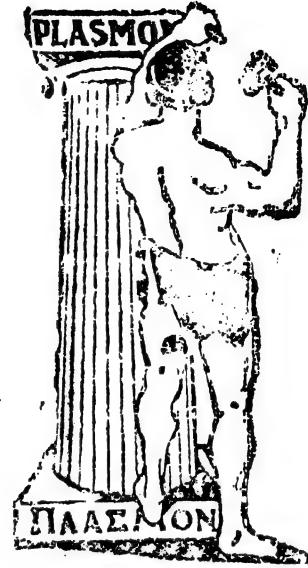
প্লাশমন

সহজে দ্রবনীয়, স্বাদহীন এই চূর্ণ, আয়ুর্ষ্মণ্ডলী, মস্তিষ্ক, অস্থি
ও পেশী পরিপুষ্ট করিবার পক্ষে সর্বোত্তম খাদ্য সামগ্রী।
গাভীদুগ্ধ হইতে প্রস্তুত এই স্বাভাবিক ছানা জাতীয়
“প্রোটিন” খাদ্যটি অত্যন্ত পুষ্টিকর, সহজ পাচ্য
এবং শরীরে সহজ সংশ্লিষ্ট হয়।

শিশু এবং রোগীর পক্ষে “প্লাশমন”

বিশেষ উপযোগী

ইহাতে এলুমিনি, ফসফেট লাইম, আয়রন (লৌহ),
সোডিয়াম, লাবণিক পদার্থের প্রাচুর্য্য হেতু “প্লাশমন”
আদর্শ খাদ্য।



PLASMON-ARROWROOT

প্লাশমন এরোরুট।

সাধারণতঃ বাজারে যে সমস্ত এরোরুট প্রচলিত আছে তদপেক্ষা প্লাশমন এরোরুট সহজ গুণে
শ্রেষ্ঠ। বিলাত, আমেরিকা, ফ্রান্স, জার্মানি ও ভারতবর্ষে সুবিখ্যাত চিকিৎসকগণ প্লাশমনের গুণে ও
উপকারিতা সম্বন্ধে নিশ্চিত হইয়া ব্যবহার করিতেছেন।

মস্তারোগে, পুষ্টিকর খাদ্যের অভাব ও বিকৃতি রোগে, পরিপাক বিকার ও পাকশয়ের যাবতীয় রোগেই “প্লাশমন”
সর্বোত্তম পথ্য।

শরীর পুষ্টিসাধনে “প্লাশমন” মাংস অপেক্ষা অনেকাংশে শ্রেষ্ঠ। উষ্ণদ্রব্য সহ “প্লাশমন” মাংস অপেক্ষা অনেকাংশে
শ্রেষ্ঠ। উষ্ণ দ্রব্য সহ “প্লাশমন” সেবনে অত্যন্তকষ্ট কল পাওয়া যায়। ইহা অতি সহজেই প্রস্তুত করা যায় :—ছই
চামচ পরিমাণ “প্লাশমন” এক ছটাক জলে উত্তমরূপে মাড়িয়া মশ্ণ করিয়া লইবে, পরে দেড় পোয়া দুধে তাহা মিশাইয়া
অগ্নিতে চড়াইয়া রাখিবে। বলক উঠিলেই নামাইয়া লইবে এবং শীতল হইলে তাহা রোগীকে পান করিতে দিবে।

প্লাশমন—এরোরুট, বিস্কুট, কোকো, ওটস, চকোলেট, কর্ণফ্লাওয়ার এবং কর্ণপাউডার রোগীর পান উপযোগী এবং
কুটি অন্ত্রযায়ী দেওয়া যায়।

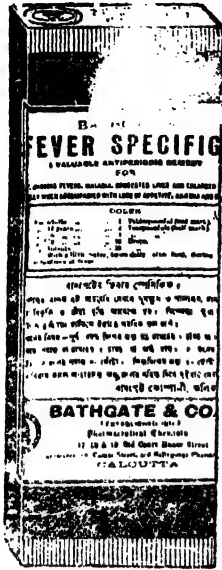
সকল প্রসিদ্ধ ঔষধালয়ে প্রাপ্তব্য।

ম্যানুফ্যাকচারের প্রতিনিধি—

মিঃ এচ, ডি, নাগ

৭৫।১/১ নং হারিসন রোড, কলিকাতা।

বাদগেটের ফিভার স্পেসিফিক।



পালাজ্বর নাশক এই মর্চোষধি সেবনে ঘূস্ঘূসে ও পালাজ্বর ম্যালেরিয়া, যকৃতের বিকৃতি ও প্লীহা বৃদ্ধি আরোগ্য হয়। বিশেষতঃ ক্ষুধা-রাহিত্য, রক্তাশ্রিততা ও দুর্বলতা থাকিলে ইহাতে সমধিক ফল দর্শে।

সেবনের নিয়ম—পূর্ণ-বয়স্কদিগের জন্ম বড় চামচের এক চামচ বা এক দাগ। ১২ বার বৎসর পর্যন্ত চা চামচের ১ চামচ বা অর্দ্ধ দাগ। ৬ ছয় বৎসর পর্যন্ত ১ এক চামচ, ৩ তিন বৎসর পর্যন্ত ৩০ ত্রিশ ফোঁটা। শিশুদিগের জন্ম ২০ কুড়ি ফোঁটা। জ্বর বিরামকালে আহারান্তে অল্প জলের সহিত দিবসে দুইবার সেবনীয়।

মাঝারি বোতল ২৪ দাগ ঔষধ দাম	...	২১
ছোট " ১২ ঐ ঐ	...	২১

বাদগেট এণ্ড কোম্পানী,

কেমিস্টস্,

১৯ নং ওল্ড কোর্ট হাউস ষ্ট্রীট কলিকাতা।

Brand & CO. Ltd., London.

Invalid Food Specialists,

Awarded Gold Medal, Calcutta Exhibition
Brand's Essence of Chicken.
IMPORTANT.



When purchasing Brand's Essence of Chicken see that the label of each tin is overprinted in RED INK as follows: **SPECIALLY MANUFACTURED for the INDIAN MARKET.**

Brand's Products stocked by the leading Chemists & Provision Merchants throughout India.

PRICE LIST forwarded on application to **Mr. A. H. P. JENNINGS,**
Indian Representative, Block F., Clive Buildings, CALCUTTA.

পি, ব্যানার্জির

সর্পদংশনের মহৌষধ।

ট্রেড “লেক্সিন” মার্ক।

ইহাতে সর্বপ্রকারের সর্পবিষ নিশ্চিত আরোগ্য হয়।

মূল্য ১ টাকা, ভিঃ পিতে ১।০ টাকা।

১২ শিশি ১০।০, ভিঃ পিতে ১১।০, ৫০ শিশি ৪০.০, ভিঃ পিতে ৪২.০ টাকা,

১০০ শিশি ৭৫.০, ভিঃ পিতে ৭৮.০, ১৪৪ শিশি ১০৮.০, ভিঃ পিতে ১১২.০ টাকা।

সমস্ত টাকা অগ্রিম পাঠাইলে ভিঃ পিঃ খরচ লাগে না।

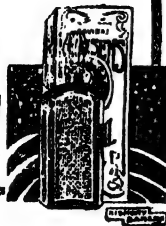
শ্রীপরেশনাথ বন্দ্যোপাধ্যায়।

মিহিঙ্গাম, ই, আই, আর ; (সাঁওতাল পরগণা)।

বরফ-জল ঠাণ্ডা
কিন্তু ক্ষণস্থায়ী!



কেশনাগুন
কেশী ঠাণ্ডা করার দীর্ঘস্থায়ী



কবিরাজ নগেন্দ্রনাথ সেন এণ্ড কোং লিঃ কলিকাতা
যশা-শায়ী সন্মুখের উত্তরদিক
চিহ্ন বিখ্যাত ইন্দোনেসিয়া

চুলগুলিকে খুব

কালো করতে হ'লে

নিত্য কেশরঞ্জন তৈল ব্যবহার করুন।

মহিলাকুলের কেশ প্রসাধনের শ্রেষ্ঠ-উপাদান আমাদের
কেশরঞ্জন। নিত্য মাথায় মাখিলে চুল খুব ঘন
এবং কালো হয়, মাথা ঠাণ্ডা থাকে কেশরঞ্জনের মধুর
সুগন্ধ দীর্ঘকালব্যাপী ও চিন্তোন্মাদকারী।

বাসকারিষ্ট

শীতের সময় সর্দি কাসি অনেকেরই লেগে থাকে।
এক শিশি বাসকারিষ্ট এই সময় ঘরে রাখিলে সর্দি
কাসি থেকে কোনরূপ কষ্ট পেতে হয় না। মূল্য প্রতি
শিশি এক টাকা। ডাক ব্যয় সাত আনা।

কবিরাজ নগেন্দ্রনাথ সেন এণ্ড কোং লিঃ

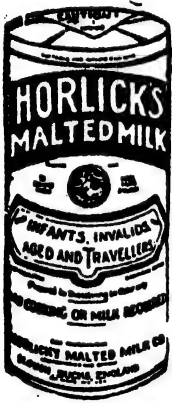
আবু কেরদীন উষ্মালাল

১৮১৩১৯ নং লোয়ার চিংপুর রোড, কলিকাতা

HORLICK'S MALTED MILK

অসুখ সারিবার মুখে

THE PACKAGE



হলিঙ্ক মির্কে পুষ্টিকর, স্বাস্থ্যকর পরিষ্কার নবনীপূর্ণ
দুগ্ধ থাকে। তাহাতে উৎকৃষ্ট মল্ট বালি ও গমের গুঁড়া
দিয়া অধিক উপকারি করিয়া সুপথ্য ও সুপাচ্য করা
হয়। ইহা “ভাইটামিনে” পূর্ণ ও সহজে হজম হয় বলিয়া
রোগ আরোগ্যের পরে দুর্বল অবস্থায় ও পরিপাকশক্তি
দুর্বল থাকায় কালের উপযোগী থাকে। ম্যালেরিয়া ও
আমাশয় জ্বরের সময় ইহা মূল্যবান পথ্য ও নিদ্রাহীনতায়
শুইবার আগে ঈষৎ উষ্ণ ব্যবহারে ঘুম আনে।

গরম বা ঠাণ্ডা জলে শীঘ্র জোরে নাড়লেই
মুহূর্তমধ্যে তৈয়ারী হয়।

যখন ব্যবস্থা দিবেন আসল ‘Horlicks’ লিখিতে ভুলিবেন না।

দোকানে ও বাজারে সর্বত্র চার সাইজে পাওয়া যায়।

Made in England

HORLICK'S MALTED MILK CO., LTD.,
SLOUGH BUCKS., ENGLAND

Antiphlogistine

মালিসের দ্বারা

বাতযন্ত্রণার

নিশ্চেষ্ট উপকার হস্ত

ইহা জানা কথা যে, বিভিন্ন প্রকার বাতের বিভিন্ন অবস্থায়
অনবরত ভিজা সেক চলিলে তাহার ফল
অবগম্যবী।

“এন্টিফ্লোগিস্টিন” সেই ভিজা সেকের কাজ করে।

ইহা পেশীর বিকোভ উপশম করে
ও ফোলা ও যন্ত্রণা কমাইয়া দেয়।



নমুনা ও পুস্তিকার জন্য পত্র লিখুন।

The Denver Chemical Mfg. Co.,

New York,

N. Y.

163 Varick Street,

U. S. A.

Muller & Phipps (India) Ltd., P. O. Box 773 Bombay.

এস্পিরিনের জল টানিবার ক্ষমতা

১০২৪ মেডিকেল টাইমস পত্রে মে মাসে একজন প্রসিদ্ধ চিকিৎসক এস্পিরিনের জল টানিবার ক্ষমতার উপর উহার বেদনা নাশক ক্ষমতা নির্ভর করে তাহা বুঝাইয়া-
ছিলেন।

লেখক বহু প্রকারের এস্পিরিন ট্যাবলেটের বিষয় আলোচনা করিয়া বলেন।

“পাকস্থলীতে ৬ ঘণ্টার অধিক Genaspirin থাকিতে পারে, এবং ঐ সময়ে মাত্র ৪% জল জেনাস্পিরিন টানিতে পারে কিন্তু অত্যন্ত প্রকার এস্পিরিন কিন্তু ৬ ঘণ্টায় ৩৭০ ডিগ্রী তাপে ০, ২৫% হাইড্রোক্লোরিক এসিডে ১৫% হইতে ২০% জল টানিয়া নষ্ট হয়—

GENASPRIN

MARTIN & HARRIS Ltd.

Graham Buildings.

119 Parsi Bazar St.

Fort, Bombay.

Rowlette Building,

Prinsep St.,

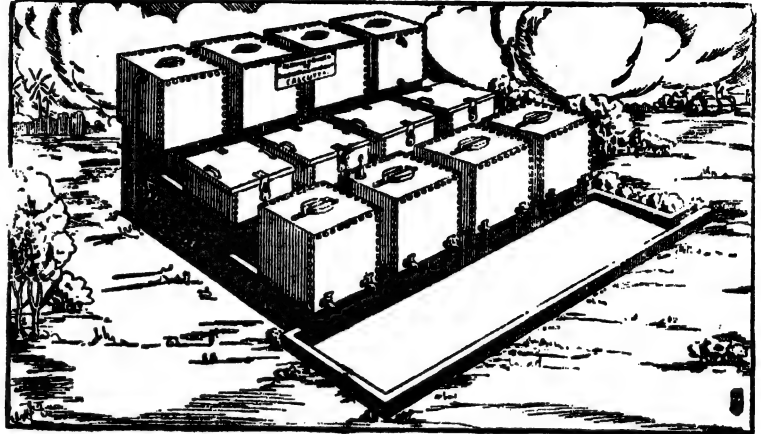
Calcutta.

স্কুল, কারখানা, চা-বাগিচা ও ছোট ছোট গ্রামে বিশুদ্ধ পানীয় জল
সরবরাহ করিবার আধুনিকতম শ্রেষ্ঠ উপায়।

HYGIENIC RURAL FILTER

মূলভে ছোট ছোট গ্রামেও জলের কল স্থাপনা সম্ভব হইয়াছে এই Filter আবিষ্কারের ফলে

ইতিমধ্যেই মানিকগঞ্জ, লক্ষ্মীপুর,
সন্দ্বীপ, চৌমুহানি প্রভৃতি স্থানে
২০০০ গ্যালন মাপের অনেক-
গুলি ফিল্টার বসান হইয়াছে।
বাস্তালার স্যানিটারী বোর্ড দ্বারা
পরীক্ষিত ও অনুমোদিত
হইয়াছে।



বিশেষ বিবরণের জন্য পত্র লিখুন।

HYGIENIC HOUSEHOLD FILTER Co.,
60, Sikdar Bagua Street,
CALCUTTA.

“স্বাস্থ্য” সম্পাদক ডাঃ ব্রজেননাথ গাঙ্গুলী, এম, বি, প্রণীত

Shillong

(‘শিলঙ’ সম্বন্ধে একমাত্র ইংরাজী বই—অনেক ছবি—চমৎকার ছাপা)

দাম ১/-

“স্বাস্থ্য” সহঃ সম্পাদক অধ্যাপক ত্রিবিভূতিভূষণ ঘোষাল এম, এ, বি, এল, প্রণীত

১। শিলঙ

দাম ১/০

শিলঙ সম্বন্ধে একমাত্র বাংলা বই

২। অনাক জলপান

দাম ১০/০

হাসির কবিতা—মুন্দের ছাপা—পাতায় পাতায় ছবি।

৩। জাপানী উপকথা

দাম ১০/০

ছেলেমেয়েদের বই। মুন্দের ছাপা—চমৎকার গল্প—ছবিতে ভরা।

৪। কাকলী

দাম ১/-

মুন্দের কবিতার বই। মাসিক পত্রিকাগুলি এ বইয়ের অনেক প্রশংসা করেছেন।

সকল বইয়ের দোকানেই পাওয়া যায়।



অষ্টম বর্ষ]

অগ্রহায়ণ—১৩৩৭

[১০ম সংখ্যা]

ক্রীড়া ও মনোবিজ্ঞান—(The Psychology of Sport)

অধ্যাপক অমর নাথ মুখোপাধ্যায় M. A., Prof. of Philosophy, Patna.

সভ্যজগতের মানুষের যাবতীয় কার্যকলাপের উপর আধুনিক মনোবৈজ্ঞানিকদের কিরূপ দৃষ্টি পড়িয়াছে তাহার পরিচয় “স্বাস্থ্য”র পাঠক পাঠিকারা ইতিপূর্বেই কিছু পরিমাণে পাইয়াছেন।—কিন্তু “খেলার মনোবিজ্ঞান (Psychology) সম্বন্ধে তাঁহারা কিছু শুনিয়াছেন বলিয়া বোধ হয় না—সেই জন্ত শুধু বিষয়টার সহিত পরিচিত করাইবার মত দু'একটা কথা আজ বলিব।

অস্তাগ্র জীবের মত মানুষও ক্রীড়াসক্ত—ইহা ত চিরকালই আমরা দেখিয়া আসিতেছি। কিন্তু আজ কাল খেলার প্রতি মানুষের বিশেষতঃ পাশ্চাত্য দেশ সমূহে, ঝোঁক অতি প্রবল আকার ধারণ করিয়াছে। আমরা প্রত্যহই খবরের কাগজে ক্রীড়া বিষয়ক কত অদ্ভুত অদ্ভুত কথা পড়ি তাহার ঠিক নাই। ভাল খেলোয়াড় আজকাল ইউরোপে ও আমেরিকায় অনেক সময়ে রাজার তুল্য সম্মান পাইয়া থাকে—তাহাদের দেশেও খেলোয়াড়ের সম্মান দিন দিন বৃদ্ধি পাইতেছে। এবং এই দেখিয়াই মানুষের

সহিত বিশেষ বিশেষ ক্রীড়ার কি সম্বন্ধ আছে তাহা জানিবার জন্ত মানবের চিরকল্যাণকামী বৈজ্ঞানিকদের আগ্রহ জন্মিয়াছে।

খেলা বা ক্রীড়ার সংজ্ঞা (definition) কি ? “ The Indian and Eastern Druggist ” নামক চিকিৎসা সম্বন্ধীয় মাসিক পত্রিকার গত মে মাসের সংখ্যায় “The Psychology of Sport” শীর্ষক প্রবন্ধের লেখক Sportএর বেশ সুন্দর একটি definition দিয়াছেন :—

“ All sports are exercises of human motility, especially with the co-ordination of movements with the character of competitive games, and consequently with a positive affective tone and, where there is a contest between adversaries, regulated by conventional rules ; the whole as an object in itself, that is to say : sport

has no conscious aim but that of sport itself.” অর্থাৎ—

(১) ক্রীড়া মাত্রেই কিছু পরিমাণে অঙ্গ পরিচালনার কাজ আছে—এমন কি যাহাকে আমরা সচরাচর indoor-game বলি তাহাতেও সামান্য পরিমাণে অঙ্গপ্রত্যঙ্গের নাড়াচাড়া আবশ্যিক।

(২) এই অঙ্গচালনার জন্তই sport মাত্রেই মানুষ আনন্দলাভ করে এবং যে খেলায় প্রতিযোগিতার যত বেশী প্রাবল্য দেখা যায় সেই খেলা তত বেশী আনন্দদায়ক।

(৩) খেলার উদ্দেশ্য বলিয়া কিছু নাই—যতক্ষণ কোন খেলা চলিতে থাকে ততক্ষণ তাহাতে উন্মত্ত থাকা এবং আনন্দ পাওয়া ছাড়া খেলোয়াড়ের আর কোন উদ্দেশ্য থাকে না। পূর্বের গ্রীসদেশে সব চেয়ে ভাল খেলোয়াড়কে একটা পাতার মালা পরাইয়া দেওয়া হইত—এখনও সামান্য একটা রূপার পদক বা “কাপের” জন্ত (তাহাও আবার নিজের সম্পত্তি বলিয়া মনে করা সব সময়ে সম্ভব নয়) এক একটা খেলোয়াড় কি প্রাণপণ চেষ্টাই না করে!

মানুষের স্বভাবের উপর খেলার প্রভাব ভাল ও মন্দ দুই প্রকারেরই—এবং তাহা বুঝিবার অল্প মনোবিজ্ঞানের সহিত পরিচিত না থাকিলেও চলে। প্রথমতঃ—ক্রীড়ার উত্তেজক শক্তিই সব চেয়ে উল্লেখযোগ্য—মানসিক ও শারীরিক অবসাদ দূর করিতে উহার তুল্য বুঝি আর কিছুই নাই। দ্বিতীয়তঃ—উহা একাগ্রচিত্ততার বিশেষ সহায়ক—যে কোন প্রকারের খেলাই হউক না কেন খেলাটা যতক্ষণ চলিতে থাকে ততক্ষণ খেলোয়াড় আর কোন দিকে মন-দিবার অবকাশই পায় না। তৃতীয়তঃ—সহিষ্ণুতা

ও অধ্যবসায় শিক্ষার পক্ষে খেলা বোধ করি উপদেশ বা “লেকচারের” চেয়েও বেশী ফলপ্রসূ—পরাজয়কে মাথায় করিয়া লইতে ও নিজের চেষ্টায় সেই পরাজয়ের কলঙ্ক দূর করিয়া জয়টাকা পরার স্বর্গীয় আনন্দ পাইবার জন্ত কিরূপ প্রাণপণ চেষ্টা করিতে হয় তাহা সৈনিক ও খেলোয়াড়ের কাজেই অধিকতর ভাবে প্রতীয়মান হয়। চতুর্থতঃ—খেলার প্রভাবে মানুষ দুর্বলচিত্ততা বা Softnessকে দূর করার চক্ষে দেখিতে শেখে ও জীবন সংগ্রামের ভীষণ সমরক্ষেত্রে প্রকৃত যোদ্ধার মত সাহসে বুক বাঁধিয়া অবতীর্ণ হইতে সক্ষম হয়। পঞ্চমতঃ—খেলার আর একটা চমৎকার গুণ এই যে, ইহা দ্বারা মানুষ মানুষকে ভালবাসিতে শেখে—ফুটবল বা ক্রীকেট গ্রাউণ্ডের মত সংসারের রণক্ষেত্রেও সে অপরের জন্ত কষ্ট সহ্য করিতে পশ্চাত্তাপ হওয়াকে কাপুরুষের লক্ষণ বলিয়াই মনে করে ও সহকর্মীর ভুল ভ্রান্তিকে হাসিয়া উড়াইয়া দেওয়াই তাহার ধর্ম বলিয়া মনে করে।

আবার খেলার মন্দ দিকও কিছু কিছু আছে এবং শুধু খেলাই যাহাদের কাজ তাহাদের সহিত একটু পরিচিত হইলেই সেগুলি বেশ ভাল করিয়া দেখিতে পাওয়া যায়। মানুষের যাবতীয় স্বাভাবিক ক্রিয়ার মধ্যে খেলা অশ্রুতম—এবং তাহাদের সকলের মধ্যে সামঞ্জস্য থাকিলেই মানুষের মন সুস্থ ও সবল হইতে পারে। সুতরাং শুধু একটা ক্রিয়ার উপরেই সমস্ত মানসিক ও শারীরিক শক্তি নিয়োগ করিলে কুফল ফলিবেই ফলিবে এবং সেই জন্তই একদিকে যেমন অত্যাধিক পড়াশুনা করিলে মানুষ কর্মজগতে প্রায়ই অপদার্থ হইয়া পড়ে, তেমনি শুধু খেলাধুলা করা ছাড়া অল্প কাজ না করিলে মানুষ বোকা হইয়া

যায়—চিন্তাশক্তির বিকাশ তাহার মোটেই হয় না। এই দুই প্রকারের জীব আমাদের সকলের চোখেই দুই একটি করিয়া পড়িয়াছে এবং সেইজন্য তাহাদের বিষয় বেশী লেখা অনাবশ্যক বোধ করি।

এইবার বিজ্ঞানের দিক দিয়া খেলা সম্বন্ধে দু'একটা কথা বলি। পূর্বেই বলিয়াছি যে খেলার প্রধান বিশেষত্ব এই যে তাহাতে অঙ্গপ্রত্যঙ্গের সঞ্চালন কিছু না কিছু পরিমাণে থাকিবেই। কিন্তু সব মানুষের ও সব অঙ্গ সমান ভাবে বন্টিষ্ট থাকে না—কাহারও হয় ত হাতে খুব জোর আছে কিন্তু পা অপেক্ষাকৃত কম জোর, আবার কাহারও হয় ত পায়ে জোর বেশী কিন্তু হাতে তাহার চেয়ে কম। তবেই দেখা যাইতেছে যে সব মানুষের পক্ষেই একই প্রকার ক্রীড়ায় আসক্ত হওয়া ঠিক নয়—কারণ কোনও খেলায় হয়ত পায়ের বা হাতের জোর বেশী লাগে, কোনওটিতে হয়ত বুকের জোর বেশী দরকার, আবার কোনওটিতে হয়ত স্নায়বিক দৃঢ়তা (Nervous strength) সব চেয়ে বেশী প্রয়োজন। একথাটা খুই মামুলী—কিন্তু হৃৎকের বিষয় যে, খুব কম লোকেই এটা ভাল করিয়া বোঝে। আজকাল কোন্ ছেলে ফুটবল না খেলে? তথচ যখন আমরা আমাদের ছেলেদের ফুটবল খেলিতে দিই, তখন ফুটবল খেলার জন্য যে যে অঙ্গের যেরূপ পরিমাণ শক্তি থাকা দরকার তাহা তাহাদের মধ্যে সেই পরিমাণে আছে কিনা তাহার খোঁজ সব সময় লই কি? তাই বৈজ্ঞানিকগণ প্রত্যেক খেলার জন্য কি কি থাকা আবশ্যিক তাহা জানিবার চেষ্টা করিয়াছেন। দৃষ্টান্ত স্বরূপ শুধু একটা experiment-এর কথা এখানে দিতেছি :—

Dr. Messerle নামক এক প্রসিদ্ধ মনো-

বৈজ্ঞানিক ও চিকিৎসক জনকয়েক শিকারী লইয়া পরীক্ষা করিয়াছিলেন। প্রত্যেক শিকারীকে একটা targetকে লক্ষ্য করিয়া বন্দুক ছুড়িত বলা হইল। এদিকে প্রত্যেকের pulse-এর সহিত একটা revolving drum সূক্ষ্মকাটির সাহায্যে সংযুক্ত রাখা হইল। Drum গুলির উপর ভূষা মাখান কাগজ জড়াইয়া রাখা হইল—উদ্দেশ্য এই যে, pulse-এর সঞ্চালন রেখার (curve-এর) উর্দ্ধ-গামী বা নিম্নগামী অঙ্গের (ascending and descending limbs) কোন সময়ে শিকারী গুলিটা ছুড়িতে সক্ষম হয় তাহা দেখা। Dr. Messerle দেখিলেন যে যাহার লক্ষ্য ভাল সে নিম্নগামী অঙ্গের মধ্যই ঘোড়া টানে, আর যাহারা আনাড়ী তাহারা রেখার যে কোন অংশেই ঘোড়া টানিয়া দেয়। তাহার নিজের ভাষায় বলি : “ I ascertained, among other results, that the expert matchman always pulls the trigger during the descending part of a pulse-curve, whilst inexperienced novices shoot without paying any attention to this circulatory time-mark. This result is all the more remarkable as none of the shooters was aware of this evidently sub-conscious consideration of the blood-wave in this arm.” ইহা হইতে দেখা গেল, যে ভাল শিকারী বন্দুক হাতে লইয়া target লক্ষ্য করার জন্য pulse-এর রক্তপ্রবাহের বেগ কম না হওয়া পর্য্যন্ত ঘোড়া টিপিয়া দেয় না—

কারণ তাহা না হইলে প্রবাহের বেগ জনিত অঙ্গের

ঈশৎ সঞ্চালন হেতু বন্দুকের গুলিটি লক্ষ্য ভেদ করিতে সমর্থ হইবে না। অথচ মজা এই যে এই কাণ্ডটা শিকারীর সম্পূর্ণ অজ্ঞাতসারে হইয়া যাইতেছে। কোন ব্যক্তিকে সৈনিকের কার্যে নিযুক্ত করিবার পূর্বে যদি এইরূপ ভাবে পরীক্ষা করিয়া লওয়া যায় তাহা হইলে তাহার এবং সঙ্গে সঙ্গে সৈনিক সম্প্রদায়ের (Armyর) কার্যক্ষমতা যথেষ্ট পরিমাণে বাড়িয়া যায়।

ক্রীড়া সম্বন্ধে মনোবৈজ্ঞানিকদের গবেষণা আরও একদিক দিয়া চলিতেছে। “স্বাস্থ্য”র পাঠক পাঠিকাদের কিছুদিন পূর্বে “মনোবিশ্লেষণ” সম্বন্ধে দুএক কথা বুঝাইবার চেষ্টা করিয়াছিলাম। তাঁহাদের বোধ হয় স্মরণ থাকিতে পারে যে, প্রত্যেক মানুষের মনের অন্তরালে কতকগুলি লুক্কায়িত প্রবৃত্তি গ্রন্থি বা complexএর কার্যের সহিত তাহার বাহিরের সমাজগত ব্যবহারের অতি ঘনিষ্ঠ সম্বন্ধ আছে এই লইয়া আধুনিক পাশ্চাত্য মনোবৈজ্ঞানিকদের মধ্যে অনেক গবেষণা চলিতেছে। এখন ক্রীড়া মানুষের যাবতীয় behaviourএর মধ্যে অন্ততম—অন্তরাং ইহার সহিত কোন অদৃশ্য গ্রন্থির সংযোগ থাকিতে পারে এই লইয়া তাঁহাদের মধ্যে আলোচনা হওয়া খুবই স্বাভাবিক। গত কয়েক বৎসর ধরিয়া এই দিকে কয়েকজন বিখ্যাত মনোবৈজ্ঞানিকের নজর পড়িয়াছে। মনীষি ফ্রয়েড (Freud), হেক (Henry Hock) ও তাঁহাদের শিষ্যগণ ইতি-মধ্যেই স্থির সিদ্ধান্ত করিয়াছেন যে খেলার সহিত যৌনগ্রন্থির (sexual complex) বড় ঘনিষ্ঠ সম্পর্ক। ফ্রয়েডের মতে “Mountaineering is an expression of the mountaineer's psycho-sexuality”—অর্থাৎ পর্বতারোহীদের

পাহাড় চড়া কেবল তাহাদের যৌনক্ষুধার বিকাশ মাত্র; Henry Hock বলেন যে শুধু পর্বতারোহণ কেন—সর্বপ্রকার চলাফেরা অথবা ঘোরাঘুরিই যৌনপ্রবৃত্তির পরিচায়ক: “Every form of wandering is nothing but the longing for the other sex.”

এই সব পণ্ডিতদের মত সত্য কি মিথ্যা এ বিচার করিবার সময় বোধ করি এখনও আসে নাই। কিন্তু অজ্ঞাত ব্যবহারের (behaviourএর) মত খেলারও সহিত কোনও মানসিক প্রবৃত্তির যোগ নিশ্চয়ই আছে, একথা আমরা নিঃসঙ্কোচে বলিতে পারি। জীবজগতের যাবতীয় ক্রীয়া প্রেরণার (impulseএর) দুইটি উদ্দেশ্য আছে—প্রথমতঃ, তাহারা ব্যক্তি-বিকাশের সহায়তা করে, দ্বিতীয়তঃ, তাহারা জাতীয় উন্নতি সাধনার সহায়তা করে। যতদূর বোঝা যায় ক্রীড়া প্রেরণাও (sport-impulse) এই নিয়মের বহির্ভূত নহে। “The Indian and Eastern Druggist”এর প্রবন্ধলেখক স্পর্ফই বলিয়াছেন “I venture on the hypothesis that sport is one of those manifestations of the impulse to the development both of the individual and of the species.” তবে ঠিক কোন প্রবৃত্তি গ্রন্থির (instinct-complexএর) সহিত ইহার সংযোগ আছে তাহা এখনও বলা কঠিন।

চিকিৎসা বা স্বাস্থ্যের দিক দিয়া খেলা সম্বন্ধে খুব সৌজাসুজি ভাবে দুএকটা কথা বলিয়া এই ক্ষুদ্র প্রবন্ধ শেষ করি।

(১) যদি ভাল খেলোয়াড় হইতে চাও ত কোনও প্রকার মাদক দ্রব্য ব্যবহার করিতে পারিবে

না—“Sport is the most efficacious anti-alcoholic propaganda.”

reducing hyper-sexuality to a normal state.”

(৩) খেলা আর যাহাই হউক, “খেলার

(২) যদি কাহাকেও অতিরিক্তভাবে যৌনক্ষুধা-
গ্রস্ত দেখা অমনিই তাহাকে কোনও না কোনও শক্ত
খেলায় মাতাইবার চেষ্টা করিবে মনে রাখিও যে
“Sport is the primordial remedy for

জিনিষ” নহে মনে রাখিও যে তোমার ব্যক্তিত্বের
বিকাশ করিতে ও তোমার শারীরিক ও মানসিক
দুর্বলতা দূর করিতে খেলার মত কার্যকরী খুব
কম জিনিষই আছে।

ডন ও বৈঠক । *

অমুবাদক—শ্রীবিভূতি ভূষণ ঘোষাল, M.A., B.L.

ভারতবর্ষে শরীর চর্চার প্রচলন সেই আদিমকাল
থেকেই আছে। আর সে শরীর চর্চার সব প্রথম
স্তর হচ্ছে “ডন” ও “বৈঠক”। যুগ যুগ ধরে
ভারতবর্ষের জোয়ানের দল এই দুটোর সাধনা করে
গেছেন। আর শরীর চর্চা করতে গেলে এই দুটি ব্যায়াম
যেকতো দরকারী তা’ আজ এদেশে কেন, সব দেশেই
একটু আধটু মেনে নিয়েছে। ভারতীয় সমাজের
প্রতি স্তরে এই ডন-বৈঠকের কদর আছে—আর
এমন কেউ নেই বোধ হয় এ দেশে যে এ দুটি ব্যা-
মের গোড়ার দিকটা তন্তুতঃ একটু আগুটু না জানে।

ডন ও বৈঠক নানান রকমের আছে। তার
কতকগুলি অভ্যাস করতে গেলে শরীরে অল্প জোর
থাকলেই চলে—আবার কতকগুলি ব্যায়ামের
জন্তে বেশ কিছু জোরের দরকার। দেহকে গড়ে
তুলতে গেলে ডন-বৈঠকের ভেতর দিয়ে যেতে হয়।
যাঁদের শরীর বেশ পাকা হয়ে উঠেছে—যাঁরা
‘পলোয়ান’ হ’তে পেরেছেন—তাঁরা কিন্তু নিজেদের
পক্ষে এতটুকি আসল ব্যায়ান বোলে ধরেন না—
অত্যাগত ব্যায়ামের সঙ্গে সঙ্গে চালিয়ে থাকেন মাত্র।
এ দেশে যাঁরা কুস্তি করেন তাঁরা ডন-বৈঠক দিয়ে

* Tennis & Sports Illustrated পত্রিকার গত অক্টোবর সংখ্যায় প্রকাশিত প্রাক্কের
ভাবামুদ। প্রাক্কটি ও তৎসহ প্রকাশিত চিত্রটি ব্যবহার করিবার অনুমতি দিয়া উক্ত পত্রিকার
সম্পাদক মহাশয় আমাদের ধন্যবাদ ভাজন হইয়াছেন। -স্বাঃসঃ।

শরীরকে তাজা কোরে' নেন আর দম রাখবার জগ্গে এতুটি ব্যায়ামের যে প্রয়োজন আছে তা' মনে মনে স্বীকার করেন।

যে সব ব্যায়ামে দেহের অঙ্গ প্রত্যঙ্গের স্বচ্ছন্দ চালনা শেখা যেতে পারে তার ভেতর ডন-বৈঠক অত্যন্তম। প্রত্যেক ব্যায়ামের নিয়ম হচ্ছে এই যে—সেই ব্যায়ামটিতে যত বেশী এগুনো যায় ততো বেশী বাইরের শক্তির বিরুদ্ধে বাধা দেবার শক্তি বেড়ে যায়। বাধা দেওয়া যেতে পারে দু'রকমে—হয়, যন্ত্রপাতি নিয়ে, নয়, ব্যায়ামকারীর নিজের গায়ের জোরের সাহায্যে, যে সব ব্যায়ামে অঙ্গ প্রত্যঙ্গের স্বচ্ছন্দ চালনা শক্তি বাড়ে, তাতে দেহের জোরের ওপরই নির্ভর করতে হয়। সুতরাং, নোতুন যা'রা ডন-বৈঠক শুরু করে, তা'রা দেখে এই পদ্ধতি যেতোটুকু বাধা দেবার শক্তি দরকার তা' তাদের নেই,—আর তাদের দেহের ভার বড়ে। বেশী। ক্রমে ক্রমে তাদের দৈহিক শক্তি বাড়তে থাকে,—তাদের দেহের ভার আর তাদের ততো বেশী বাধা দেয় না—আর যখন তারা এই অবস্থায় এসে পড়ে, তখন তাদের ডন-বৈঠকে বিশেষ কিছু উপকার হয় না। তখন তা'রা ডন-বৈঠককে আর আগেকার মতন দেখে না,—তা'রা এই দুটি ব্যায়ামকে দম বাড়ানোর ব্যায়াম বোলেই চর্চা করতে থাকে। পলোয়ানরা ডন-বৈঠককে এই ভাবেই নিয়ে থাকেন।

১৯১০ সালে একজন এ-দেশী পলোয়ান বিলাত যান। সেবার 'গামা' ছিলেন তাঁদের দলপতি। তাঁদের ভীমের মতো চেহারা আর দম দেখে' বিলাতে সবাই হুচকিয়ে গিয়েছিলেন। ডন-বৈঠকই যে এর কারণ ওটা যখনি তাঁরা বুঝতে পারলেন, তখন

থেকেই তাঁদের ভেতর এই এ-দেশী ব্যায়াম দুটির কদর বাড়লো। আমেরিকায়ও তাই। এখন এই



দুই দেশে দস্তুরমতো ডন-বৈঠক শিক্ষা-পদ্ধতির কেতাব বিকুচ্ছে।

এখন ডন-বৈঠকের কাজ সম্বন্ধে দু'কথা বলা যাক। চলতি ডন যা' তা'তে কোরে' শরীরের ওপর

দিককার পেশীর চালনা হয়—সেই পেশীগুলো এক সঙ্গে পুষ্ট হোয়ে ওঠে শরীরের একটা বেশ বাঁধুনি হয়। দেহের অল্প পেশীগুলোর চালনা হয় কুস্তির সময়। চল্টি বৈঠক অভ্যাস করলে উরুৎ শক্তি হয় আর হাঁটু জড়তাব কেটে যায়। পায়ের অল্প মাংসপেশীগুলো পুষ্ট করতে গেলে কুস্তার দরকার।

ডন-বৈঠকের দুটি দোষ আছে, প্রথম, শুধু ডন-বৈঠকের দ্বারা শরীরের গঠন সম্পূর্ণ হয় না, এ দুটি ব্যায়াম অল্পাংশ ব্যায়ামের সুন্দর সহায়কমাত্র,— দ্বিতীয়তঃ, ডন-বৈঠকে পেটের কোনো ব্যায়াম হোতে পারে না। এই জন্তেই দেখা যায়, আমাদের দেশের পলোয়ানেরা পেটের ব্যারামে প্রায়ই ভোগেন— তাঁরা অনেক খান, কিন্তু পেটের ব্যায়ামের অভাবে তাঁদের হজমশক্তি তেমন বাড়ে না।

শেষের কথাটা নিয়ে একটু আলোচনা করতে হবে। বাস্তবিক, আমাদের দেশে যাঁরা দেহগঠনের দিকে মন দেন তাঁরা মাংসপেশীগুলোকে পুষ্ট কোরে' তোলাটাই আসল কাজ বোলে' মনে করেন। তাঁদের ধারণা ভুল। তাঁরা উদাহরণ দেন, প্রায়ই বলেন,—অমুক পলোয়ান পেটের কোনো ব্যায়াম করেন না, তথচ তাঁর স্বাস্থ্য বেশ আছে। বেশ আছে তো—কিন্তু ক'দিন। তার পর সেই পলোয়ান হয় তো এমন কোনো ব্যায়াম

করেন যা'তে পেটটার নাড়াচাড়া কিছু হয়—তাই তাঁর স্বাস্থ্যের কোনো অবনতি হয় না। কিন্তু বরাবর পেটের একটা ব্যায়াম না করলে তার ফল ভুগতেই হবে। সুতরাং শুধু ডন-বৈঠকের ওপর নির্ভর করলেই দেহের সম্পূর্ণ গঠন হোতে পারে না। তা'তে দেহের অল্পাংশ অঙ্গ প্রত্যঙ্গের ব্যায়াম হয় বটে এবং সেগুলো বেশ পুষ্ট হোতে থাকে কিন্তু এদিকে ভুঁড়ি হোয়ে পড়ে—তার ফলে অনেক সময় অসামাল হোতে হয়।

অনেকে বলেন, নোতুন যাঁরা ডন-বৈঠক অভ্যাস শুরু করে—তাদের প্রায়ই মাথা ঘোরে একটা অস্বস্তি হয়। এটা কাজের কথা নয়। নোতুন ব্যায়াম অভ্যাস ক'রে যাঁরা নিজেদের শরীরটাকে তারা ভালো বোঝে না, সুতরাং প্রায়ই তাদের দমে যা' কুলোয় তার চেয়ে বেশী মাত্রায় তারা শরীরের চালনা করে। তাদের মাথা ঘোরা, অস্বস্তি বোধ করার সেই কারণ আর কিছুই নয়। আর এ কারণ ঘটতে পারে সকল রকম ব্যায়ামে ঘটেও তাই। দেহগঠন করতে গেলে বুঝে সুঝে সব দিকে চোখ রেখে চলতে হয়—নইলে বিপদের সম্ভাবনা আছে। কলের পুতুলের মতো ব্যায়াম কোরে গেলে স্থায়ী ফল পাওয়া অসম্ভব। সব বিষয়েই যেমন ব্যায়াম সম্বন্ধেও মাথা খাটিয়ে চলতে হবে।

ভারতের শিক্ষার অবস্থা ।

	পুরুষ ।	নারী ।	জার্মানি	১০০	১০০
শিক্ষিতের সংখ্যা।	১,৯৭,০২৭৩৫	২৩,৪৫,৯০৪	জাপান	৯৮	৯৬
শতকরা সংখ্যা।	৪ জন	১'৫৪ জন	ভারতবর্ষ	৫'২	১'৫
শিক্ষায় গভর্ণমেন্টের ব্যয় ।			বাঙ্গালা	৯'৫	১'২৫

প্রত্যেক যুরোপীয়ের জন্ম ১০৩।০ টাকা

ভারতের গৃহপালিত জন্তু ।

বাংলার শিক্ষার্থীর জন্ম ২/১০ „
শিক্ষার অবস্থা ।

গরু ও মহিষ	১৫,১০,০০,০০০
ছাগল ও ভেড়া	৬,২৫,০০,০০০
ঘোড়া, গাধা, ও খচ্চর	৩২,০০,০০০
উট	৫,০০,০০০

দেশ	লোক সংখ্যা।	প্রাথমিক স্কুল
ইংলণ্ড	৪। কোটি	৮৬ হাজার
আমেরিকা	১০ „ ৩ লক্ষ	১৭ „
জাপান	৬। „ ১ „	৭৬ „
ব্রিটিশ ভারত	৩২ „ ১ „	৮৪ „

সর্ব প্রকার ২৭,৫০,০০,০০০
যদি কেবল বৃহদাকারের গৃহপালিত জন্তুকে লবণ
খাইতে দেওয়া হয়, তাহা হইলে ১৭,৮০,০০,০০০
জন্তুর জন্ম রয়েল কৃষি কমিশনের অনুমোদন অনুসারে

দেশ লোক প্রতি ব্যয়

ইংলণ্ড	৯ টাকা
আমেরিকা	১৬।০ „
ডেনমার্ক	১৪।/০ „
জাপান	৭ টাকা
ফিলিপাইন	৮ টাকা
ভারত	৮/০ আনা

প্রত্যেক জন্তুকে ১১।০ সের লবণ খাইতে দিলে,
বৎসরে ২২।। ক্রোর মণ লবণের প্রয়োজন ।

ভারতবাসীর পেশা ।

দেশ	লোক প্রতি ব্যয়	পেশা	শতকরা
ইংলণ্ড	৯ টাকা	কৃষি	৭১'৩
আমেরিকা	১৬।০ „	শিল্প	১১'৩
ডেনমার্ক	১৪।/০ „	বানসায়	২'১
জাপান	৭ টাকা	ভূতা	১'৫
ফিলিপাইন	৮ টাকা	নানা প্রকার	৫'১
ভারত	৮/০ আনা	খনির কার্য	১'১

শিক্ষিতের সংখ্যা (শতকরা) ।

দেশ	পুরুষ	নারী	পুরোহিত ও সম্মাসী	শতকরা
ইংলণ্ড	৯৩'৪	৯১'৫	ভারতে ৪৩ লক্ষ পুরোহিত ও সম্মাসী আছে ।	১'৫
আমেরিকা	৯৫'৫	৯৩		
ডেনমার্ক	১০০	১০০		

টাইফয়েড-জ্বরে শুশ্রূষা ।

লেখক : ডাক্তার শ্রীরমেশ চন্দ্র রায়, এল্. এম্. এস্।

(পূর্বপ্রকাশিতের পর)

(২)

দেহ পরিষ্কার নীতি :—প্রত্যহ দুপুরে ঈষদুষ্ণ জলে সারা গা মুছিয়া দেওয়া উচিত । চক্ষুদ্বয়ে বোরিক তুলাখণ্ড গরম জলে ভিজাইয়া, দিনে-রাতে ৪।৫ বার মুছিয়া দিতে হয় । আবশ্যকমত, নখ, চুল, দাড়ি প্রভৃতি কাটিয়া দিতে হয় । রোগীর নখ যেমন ছোট করিয়া দিতে হয়, তেমনি নখের নীচেটা পরিষ্কার রাখিতে হয় ।

স্নান কনান (Bath) :—জ্বর কমাইবার উদ্দেশ্যে, অথবা বিন্দ্র অবস্থার উপশান্তির জন্ত, টাইফয়েড রোগীকে “স্পঞ্জ” বা “বাথ” দিতে হয় । “বাথ” “স্পঞ্জ” ও “প্যাক”—এই তিনটি কথা ব্যবহৃত হয় । “স্পঞ্জ” মানে, ভিজা গামছায় গা মুছাইয়া দেওয়া । “বাথ” মানে, চাদরের চারটি খুঁট বরিয়া উঠাইয়া, তৎসমেত জলপূর্ণ স্নানের টবের ভিতরে রোগীকে বসাইয়া দেওয়া । “প্যাক” মানে, ভিজা চাদর উলঙ্গীকৃত দেহের সঙ্গে বেশ লেপটাইয়া জড়াইয়া দেওয়া । এই তিনটির বিষয়ে সাধারণ নিয়মগুলি এই এই : (ক) এই গুলি দিবার পূর্বে, রোগীর দেহের উত্তাপ (মুখে বা মলদ্বারে) লইবে । এবং ঐ গুলি দেওয়া কালীন মূলমূল্য দেহের উত্তাপ কমিতেছে কি বাড়িতেছে, তাহার উপরে খর-দৃষ্টি রাখিবে । (খ) রোগীর মাথায় বরফ চাপাইয়া রাখিবে । (গ) যথাসম্ভব কম নাড়াচাড়া করিবে । (ঘ) ঠাণ্ডা ও গরম জল, শুকনা ও ভিজা তোয়ালে,

অয়েল ক্লথ, এক সূট ফর্সা শুকনা বসন, বরফপূর্ণ আইস ব্যাগ, ত্রাণ্ডি, দুই তিন জন সাহায্যকারী প্রভৃতি, সমস্ত হাতের কাছে যোগাড় করিয়া, তবে কায়ে লাগিবে । (ঙ) কায করিবার পূর্বে, ঘরের দরজা জানালা বন্ধ করিয়া আলো জালিয়া কার্খারস্ত করিবে ; এবং শুকনা জামাকাপড় পরাইয়া, গায়ে ঢাকা দিয়া, তবে সমস্ত দরজা জানালা খুলিবে ।

(:) স্পঞ্জ ।—সাধারণতঃ, রোগীর দেহের তৎ-কালের যে উত্তাপ, তদপেক্ষা দুই তিন ডিগ্রি কম উত্তাপের জলে গামোছা এমন আলগা ভাবে নিংড়াইয়া লইতে হয়, যেন পিছানা ভিজিয়া না যায়, অথচ গামোছা গায়ে ঠেকাইলে, গা ভিজিয়া যায় । একত্রে ৩।৪ জন মিলিয়া, কেহ হাত, কেহ পা, কেহ বুকপেট লইয়া—এইভাবে লাগিতে হয় । ক্রমাগত জলটিকে খুঁ সন্তুর্ণণে ঠাণ্ডা করিয়া যাউতে হয় । মধ্যে মধ্যে ক্রমশঃ শীতলতর জলে গামোছা নিংড়ানর ফলে, রোগীর দেহের উত্তাপ ২।৪ ডিগ্রি কমিয়া যায় । স্পঞ্জ করা কালীন, রোগীর শীত বা কষ্ট বোধ হইলে, এবং স্পঞ্জকারীরা রোগীর দেহ শীতল হইয়াছে বুঝিতে পারিলেই, আর স্পঞ্জ করিবেন না । তৎক্ষণাৎ ৪।৫ জনে মিলিয়া শুকনা তোয়ালে দ্বারা ঘষিয়া গা মুছিয়া, কাপড়চোপড় পরাইয়া, গায়ে চাদর বা অপর কাপড় ঢাকা দিবেন ।

(২) বাথ।—রোগীর দেহের উত্তাপের চেয়ে ২।৩ ডিগ্রি কম উত্তাপ জলপূর্ণ বাথ-টবের ভিতরে, চাদর ধরিয়া, রোগীকে বসাইয়া দিতে হয়। তাহার গলা পর্য্যন্ত জলে ডোবা চাই। ক্রমে, ঐ জলের সঙ্গে খুব সম্ভবপূর্ণে ঈষৎ ঠাণ্ডা জল মিশাইতে হয়, যতক্ষণ না রোগীর শীতবোধ হয় অথবা তাহার দেহ অপেক্ষাকৃত শীতল হয়। সেরূপ হইলে, চাদর শুদ্ধ উঠাইয়া, শুকনা বিছানায় শোয়াইয়া শুকনা কাপড়-চোপড় পরাইয়া জানালা দরজা খুলিয়া দিবে।

(৩) প্যাক।—রোগীর বিছানায় অয়েল ক্লথ পাতিয়া লইবে। মাথার বালিশ না ভিজ়ে, তাহারও বন্দোবস্ত করিবে। খুব ঠাণ্ডা বরফ জলে একখানা বিছানার চাদর ভিজাইয়া, দ্রুত সেইটিকে রোগীর গায়ে লেপটাইয়া জড়াইয়া দিবে। গলা হইতে পা পর্য্যন্ত; এবং তত্পরি একখানা কম্বল চাপা দিবে। মধ্যো মধ্যো জ্বর কমিল কি না দেখিবে। জ্বর না কমিলে, কম্বল খুলিয়া উক্ত চাদরের উপরে বড় বড় বরফখণ্ড ঘষিবে—যতক্ষণ রোগীর জ্বর ১০২।১০৩ পর্য্যন্ত না নামে।

বেড্ প্যানের ব্যবহার।—টাইফয়েড্ রোগীর উঠিতে নাই—এই জন্ত, বেড্ প্যান ব্যবহার করিতে হয়। বেড্ প্যানের ঢাকনি থাকে চাই—মলত্যাগান্তে, ঢাকনি চাপা দিয়া বেড্ প্যানকে স্থানান্তরিত করিতে হয়। টাইফয়েড্ রোগীর বিছানা এমন ভাবে প্রস্তুত করিতে হয় যেন, তাহার পিঠের নিম্নার্দ্ধ হইতে হাঁটু পর্য্যন্ত, ঐ অংশের নীচে এক খণ্ড অয়েল ক্লথ পাতা থাকে এবং উক্ত অয়েল ক্লথের উপরে একটি পরিষ্কার বস্ত্রখণ্ড (draw sheet) সর্বদাই পাতিয়া রাখিতে হয়। কচি ছেলেদের বেলায় যেমন ময়লা কাঁথা পাল্টান

হয়, সেইভাবে ময়লা হইলেই, উক্ত draw sheet-খানি বদলাইতে হয়। বেড্ প্যান দুই রকমে ব্যবহার করা যায়। (১) রোগীকে চিং শোয়াইয়া, পা ফাঁক করিয়া হাঁটু দুইটির নীচে হাত দিয়া তাহার কোমর উঠাইয়া ধরিতে হয়। উঠাইবার কালীন, অপর একজন বেড প্যানটি তাহার কোমরের নীচে ঠেলিয়া দিবে। এইভাবে বেড্ প্যান লাগান ও তুলিয়া লওয়া—উভয় কালেই, রোগীর পশ্চাদ্দেশের চর্ম্ম ছিঁড়িয়া, ছড়িয়া বা রগড়াইয়া যাইতে পারে। এই জন্ত, কেত কেহ, পশ্চাদ্দেশের জন্ত, একটি পাতলা গদি বেড্ প্যানের নিম্নাংশের সঙ্গে লাগাইয়া দেয়। এই ভাবে বেড্ প্যান ঠিকমত লাগাইলে, বিছানা নোংরা হয় না। (২) রোগীকে কাৎ শোয়াইয়া, তাহার পশ্চাদ্ধিকে কতকগুলি বাঁজে কাগজ বা কাপড়ের টুকরা লাগাইয়া দিয়া, বেড্ প্যান বা সরা উপর দিকে বাঁকাইয়া ও রোগীর গায়ে ঠেসিয়া ধরিলে, রোগীর কষ্ট কম হয়—কিন্তু বিছানায় একটু আধটু তরল মল ছিটকাইয়া পড়িবার আশঙ্কা থাকে।

টাইফয়েড্ রোগীর মল বা মলদ্রুট বস্ত্রাদি এক সেকেন্ডের জন্ত অনাবৃত রাখিতে নাই। তাহাদের উপরে, প্রচুর পরিমাণে কড়া লাইসল-ড্রব (অভাবে ফিনাইলড্রব) ঢালিয়া দিতে হয়। রোগীর মলদ্বার মুছাইবার জন্ত বোরিক্ তুলা ভিজাইয়া অথবা খুব মৃদু লাইসল ড্রবে (১ পাইন্টে ৬০ ফোঁটা) মিহি বস্ত্রখণ্ড ভিজাইয়া মুছিতে হয়।

প্রস্রাব করান।—শায়িত অবস্থায়, বোতল বা সরা অথবা ইউরিনাল পাত্রে প্রস্রাব করান চাই। প্রস্রাবান্তে, তাহাতে কড়া লাইসল ড্রব (১ পাইন্টে ৮ চা-চামচ পূর্ণ) মিশাইয়া, উহা

ফেলিয়া দিতে হয়। যিনি রোগীকে শুশ্রূষা করেন, রোগীর প্রত্যেক মলত্যাগ ও প্রস্রাবের পরে, তাঁহার হাত সাবানে ধুইয়া, ক্ষণিক যত্ন লাইসল-দ্রবে ডুবান উচিত। সর্বদাই স্মরণ রাখিতে হইবে যে, হাত ধুইবার কালীন, নখের নীচেটা ও আঙ্গুলের গলি ও খাঁজগুলি বেশী যত্ন করিয়া ধুইতে হয়।

টাইফয়েড জ্বরে, শুইয়া প্রস্রাব করিতে হয় বলিয়া এবং শরীর অতিমাত্রায় বিবাক্ত হয় বলিয়া, পেটে (bladder'এ) প্রস্রাব জমিলেও প্রস্রাবের পীড়া আর বোধ হয় না—অথচ, রোগী হয় অনবরত প্রস্রাবদ্বারে হাত দিতে চায়; অথবা অবাক্ত কয়েট ছটফট করে। এজন্য, টাইফয়েড রোগীকে ৬ হইতে ৮ ঘণ্টা অন্তর প্রস্রাব করাইতে হয়। কখনো উক্ত সময় উত্তীর্ণ হইতে দিতে নাই;—সেরূপ করিলে, মূত্রথলি অত্যন্ত বেশী ভর্তি হইয়া জ্বর ও যন্ত্রণা বাড়ায়, সময়ে সময়ে উপছিয়া কিছু প্রস্রাব বাহির হইতে পারে মাত্র। যদি স্বতঃ প্রস্রাব না হয়, তবে ৮ ঘণ্টা অন্তর রোগীকে নিয়মিত প্রস্রাব করাইয়া দিতে হয়। প্রস্রাব করান খুবই সহজ একটু সেয়ানা লোকমাত্রেরই তাহা পারেন। প্রক্রিয়াটি এই:—একটি নূতন রবারের পুরুষদিগের ৬ বা ৮ নং শলা (Catheter) ক্রয় করিতে হইবে—কদাচ ভাড়াখাটান বা খাত্রীদের নিকট হইতে চাওয়া শলা ব্যবহার করিতে নাই। শলাটি ৩ কয়েকটি ফর্সা বস্ত্রখণ্ড পরিষ্কার জলে ৫ মিনিট কাল ফুটান চাই। ফুটিলে পাত্রটিকে ঠাণ্ডা হইবার জন্য ঢাকিয়া রাখিয়া দিবে—কদাচ ফুঁ দিবে না, বা তাহাতে আঙ্গুল ডুবায়ে না। ছটাক খানেক ঘি বেশ গরম করিয়া লও। নিজের হাত বেশ করিয়া সাবান দিয়া ধুইয়া লও। এইবারে কেহ রোগীর বস্ত্রাদি ঠিক করিয়া,

একটি প্রস্রাব ধরিবার পাত্র প্রস্রাবদ্বারের নিকটে ধরুক। অপর এক ব্যক্তি হালগোছে ফুটান জলের ঢাকাটি খুলিয়া দিলে, পরিকৃত হস্তে সিল্ক বস্ত্র উঠাইয়া, প্রস্রাবদ্বারের মুখটি ও চতুষ্পার্শ্ব বেশ করিয়া পরিষ্কার করিয়া লও। পরিষ্কার করা হইলে পরে, শলার যে প্রান্তটি বুজান, তথায় বি লাগাইয়া, তাস্তে আস্তে প্রস্রাবদ্বারে ফেলিয়া প্রবেশ করাও যাবৎ না প্রস্রাব নির্গত হয়। শেষ ফোঁটা পন্যন্ত প্রস্রাব বাহির করিবার জন্য ভল্‌বোমের মধ্যস্থলে চাপ দিবার প্রয়োজন নাই। প্রস্রাবান্তে, শলার বহির্মুখটি চাপিয়া টানিয়া বাহির কর। এইবারে শলার ভিতর দিয়া দারদ্রার জল দিয়া পরিষ্কার কর এবং বাহিরের অংশটুকু গরম জল সাবান দিয়া ধুইয়া, একখণ্ড পরিষ্কার বস্ত্রে জড়াইয়া ভাল যায়গায় তুলিয়া রাখ। বেশ যত্ন করিয়া স্মরণ রাখিতে হইবে যে, প্রস্রাব করাইবার কালীন, এতটুকু বাহিরের ময়লা রোগীর মূত্র-থলিতে গেলে, রোগীর জ্বর বাড়ে ও তথায় পূঁষ হয়—হিত করিতে যাইয়া বিপরীত ঘটে!

উপসর্গ।—টাইফয়েড মেয়াদী জ্বর অর্থাৎ পূরা তিন সপ্তাহ সময় লইবেই—যতই চিকিৎসা কর না কেন। বস্তুতঃ টাইফয়েড জ্বরের চিকিৎসা নাই। চিকিৎসকরা উপসর্গের নাশ বা তন্নবারণ কল্পে ঔষধ দেন। বস্তুতঃ ভাল শুশ্রূষার উপরে রোগীর যতটা আরোগ্য হওয়ার সম্ভাবনা, চিকিৎসায় তাহার সম্ভাবনা কম। এই জন্য, শুশ্রূষাকারীকে সদাই উপসর্গের অঙ্কুর কোথায় কি ভাবে হইতেছে, তদ্বিকে ক্ষর দৃষ্টি রাখিতে হইবে।

(১) রক্ত দান্ত।—টাইফয়েড জ্বরে পেটের অঁতে ক্ষত বা ঘা হয়। জোলাপ দিলে, কঠিন কিছু খাইলে, বা উঠিলে, অঁতে চাড় পাইয়া ক্ষতটি

ফাটিয়া প্রভৃত রক্তস্রাব ঘটে। এই জন্ম, টাইফয়েড রোগীর পক্ষে ঐ তিনটি কার্য নিষিদ্ধ যথা—জোলাপ লওয়া, নড়া চড়া করা বা কঠিন কিছু খাওয়া। সাধারণতঃ, দ্বিতীয় সপ্তাহে এই মারাত্মক দুর্বলতা ঘটিয়া থাকে ; কিন্তু, জ্বর সম্পূর্ণরূপে ভাল হইলেও, তাহার পরে ৭৮ দিন পর্যন্ত এই বিপদ ঘটিতে পারে বলিয়া, সম্পূর্ণ বিজ্ঞের ৮৯ দিন পরে, তবে কঠিন খাদ্য খাইতে দেয়। নড়াচড়া ছাড়াও অকস্মাৎ এই ব্যারামে ঐ উপসর্গ দেখা দিয়া থাকে। সাধারণতঃ, যাহার রক্তস্রাব হইবে, কয়েকদিন বা ঘণ্টা হইতে, তাহার নাড়ীর গতি দ্রুত হয় ও জ্বর বাড়ে। এই জন্ম ভাল নাস', দুটি বেলা রোগীর জ্বর ও নাড়ীর সংখ্যার হিসাব খুব সন্তুর্ণণে রাখিবেন এবং মনোযোগ করিয়া তদ্বিকে দৃষ্টি রাখিবেন। এই ব্যারামে যে রক্তস্রাব হয়, তাহা দেখিতে রক্তের মত লাল নহে—তাহার সঙ্গে মল মিশান থাকিতেও পারে, নাও পারে। “রক্ত বাহ্যের”

রং আলকাত্তার মত কালো ;

দেখিতে—থস্পাসে বা থলথলে। উপরটা চক্
চক্ করে।

পরিমাণে—সামান্য হইতে প্রচুর। পরিমাণে বেশী হইলে, শেষে তাজা রক্ত দেখিতে পাওয়া যায়।

রক্ত বাহ্যের সঙ্গে সঙ্গে—

রোগীর মুখ বিবর্ণ হয়,

সে ছটফট করে,

তাহার গায়ে ঘাম দিতে থাকে,

নাড়ী বসিয়া যায়।

রক্ত বাহ্যে হইলেই, চিকিৎসকের নিকটে অবস্থা জানাইবার জন্ম হুঁসিয়ার লোক পাঠাইবে। আইস-বাগে করিয়া তলাপেটের ডানদিকে বরফ দিবে—

অনবরত দিতে থাকিবে—কিন্তু দেখিও যেন ব্যাগটি সেখানে চাপ না দেয়। ঘরে Solution Adrenalin Chloride (1 in 1000) (P. D. & Co.) থাকিলে, তৎক্ষণাৎ ১৫ ফোঁটা পরিষ্কার জলে খাওয়াইয়া দিবে। কদাচ পেটে হাত বুলাইবে না, রোগীকে ছটফট করিতে দিবে না বা অনর্থক নাড়াচাড়া করিবে না। যদি রক্তস্রাব বন্ধ হইয়া যায় তবে পেটটি সামান্য কাঁপিয়া উঠে ও রোগী জ্বর মুক্ত হইয়া দ্রুত আরোগ্যের পথে অগ্রসর হয়। কিন্তু, “রক্তবাহ্যে” হওয়া বিষম ফাঁড়া।

(২) মেনিঞ্জাইটিস্ (মাথায় রক্ত উঠা)।—ইহার ফলে রোগী মারা পড়ে। সাধারণতঃ, টাইফয়েড রোগে, রোগী বকে, ও তাহার হাত পা কাঁপে। মেনিঞ্জাইটিস্ ব্যারামের সূত্রপাতেও ঐ ঐ লক্ষণ দেখা দেয় ; পরে, ঘাড় শক্ত হয়, হাত পায়ের খেঁচুনি হয়, নিদ্রা চলিয়া যায় চক্ষুর্দয় লাল হয়, রোগী উঠিতে চায়, অতিমাত্রায় বক্তার হয়, জ্বর বাড়ে। এইরূপ হইলেই চিকিৎসককে সংবাদ দিবে।

(৩) উদরাগ্নান (বেশী পেট ফাঁপা)।—ইহাও একটি দুশ্চিন্তায় কারণ। সাধারণতঃ এই জ্বরে কিছু-না-কিছু পেটফাঁপ থাকেই—বিশেষ করিয়া সন্ধ্যার দিকে ও দ্বিতীয় সপ্তাহে। কখনো কখনো এই ফাঁপা অতিমাত্রায় উঠে। সেরূপ হইলে, কখনো সেক, তাপ, হাত বুলাই বা মালিশ করিতে নাই। ঠাণ্ডাজলে পাতলা বস্ত্রখণ্ড ভিজাইয়া তাহাই পেটের উপরে বসাইয়া দিবে ও মাঝে মাঝে ঠাণ্ডাজল দিয়া তাহাকে ভিজাইয়া রাখিবে।

(৪) কোষ্ঠ বন্ধ।—কোনও কোনও রোগীর দান্ত একেবারে হয় না। এই স্থলে, ২১ দিন অন্তর, আধ-আউন্স গ্লিসেরিন ও আধ-আউন্স কুসুম-

কুসুম গরম জল মিশাইয়া, মলদ্বারে পিচকারী দিয়া দাস্ত করাইবে, অথবা Glycerine Suppository ঐ ভাবে দিবে। চিকিৎসকের আদেশ থাকিলে, liquid paraffin প্রত্যহ এক আউন্স খাইতে দিবে।

(৫) অনিদ্রা, বকুনি—বাধ দিলে উপকার হয়।

**শুশ্রূষাকারীদেহ আত্ম-
রক্ষার্থ** যাহা যাহা কর্তব্য, তাহা উপরে বলা হইয়াছে। শুশ্রূষাকারী ও বাড়ীর অপর লোককে Prophylactic T. A. B. Vaccine No 1, ১ সি, সি, মাত্রায় অধস্তানিক উপায়ে ইন্জেকসান্ দিয়া দশদিন পরে উহার নং ২ ইন্জেকসন্ দিলে, কিছুকালের জন্ত (অনির্দিষ্ট) ঐ ব্যারামদ্বারা আক্রান্ত হইবার আশঙ্কা থাকে না।

ম্যালেরিয়া নাশে প্রতিবন্ধক

(পূর্বপ্রকাশিতের পর)

আমেরিকার যুক্তরাজ্যের বিভিন্ন প্রদেশে মৎস্যের আবাদ :—

আমেরিকার বিভিন্ন প্রদেশ সমূহের স্থানে স্থানে মৎস্যের আবাদ করিয়া তাহা হইতে বিজ্ঞান সম্মত জ্ঞানলাভের চেষ্টা হইতেছে। ১৯১৪ খ্রীষ্টাব্দে মৎস্য সাহায্যে ম্যালেরিয়া নাশের কথা যখন ভারত-বর্ষে পুনরুত্থাপিত হইয়াছিল, সে সময়ে United States Bureau of Fisheries যুক্তরাজ্যের দক্ষিণ-পূর্ব ফেট সমূহে এসম্বন্ধে নানারূপ পরীক্ষা-কার্যে ব্যস্ত ছিলেন। মশকবিনাশে যে সমস্ত মৎস্য বিশেষরূপ সাহায্য করিয়া থাকে, লুইস রাডক্লিফ সাহেব তাহাদিগকে নির্দিষ্ট শ্রেণী সমূহে বিভক্ত করিয়া তাহাদের আকৃতি ও প্রকৃতির বর্ণনা প্রদান করিয়াছিলেন। এসম্বন্ধে নানাবিধ পরীক্ষার পর ভিন্ন

ভিন্ন মৎস্যের প্রকৃতি ও তাহাদের ম্যালেরিয়া নাশের ক্ষমতা সম্বন্ধে অনেক প্রয়োজনীয় তথ্য সংগৃহীত হইয়াছিল। এখনও যে সমস্ত সমস্যার সমাধান করিতে পারা যায় নাই, এরূপ অনেক বিষয়ের মীমাংসা করিবার জন্ত আমেরিকার উত্তর কারোলিন প্রদেশে স্বাস্থ্যকার্যে পারদর্শী ইঞ্জিনিয়ারগণের এক সভা আহূত হইয়াছিল। তদবধি ম্যালেরিয়া নাশের জন্ত আমেরিকার যুক্তরাজ্য সমূহে মৎস্যের সাহায্য গ্রহণ বহুল পরিমাণে প্রচলিত হইয়াছে। যুক্তরাজ্যের দক্ষিণস্থ প্রদেশ সমূহে চেলা মাছ (topminnows) ম্যালেরিয়া নাশের আবাদ করা হয়। এই সকল মৎস্য জলের উপরিভাগে সর্বদা ভাসমান থাকিয়া মশক-শাবক ও মশকডিম্ব উদরস্থ করিয়া থাকে। উত্তর-দিকস্থ রাজ্য সমূহের পক্ষে কি কি মৎস্য উপযোগী

হইতে পারে, তাহারও পরীক্ষা হইয়াছে। এই উদ্দেশ্যে প্রথমে তৎ তৎ প্রদেশের জলচর জন্তু ও কীট সমূহের এবং জলজাত উদ্ভিদ সমূহের পরীক্ষা আরম্ভ হয়। ইহার জন্তু সেই প্রদেশের জলাভূমি, সরোবর ও নদী সমূহের জলভাগের বিশেষরূপ পরীক্ষা করা হয়। ভিন্ন ভিন্ন জাতীয় মৎস্যের পাকস্থলী সমূহ পরীক্ষা করিয়া তবে অনুসন্ধানকারীগণ নির্দিষ্ট সিদ্ধান্তে উপনীত হইয়াছিলেন।

অধ্যাপক মুর এ সম্বন্ধে নিম্নলিখিত সিদ্ধান্তে উপনীত হইয়াছেন, “এই সকল পুষ্করিণী, বিল ও হ্রদে যেসকল অসংখ্য মশক উৎপন্ন হইবার কথা, তাহা না হইয়া যে তল্ল সংখ্যক মশক উৎপন্ন হয় তাহার কারণ এই সকল জলাশয় অসংখ্য ক্ষুদ্র মৎস্য পরিপূর্ণ থাকে ও তাহারা মশকডিম্ব ও মশকশাবক জলের উপরিভাগে লক্ষ্য করিলেই তাহা উদরস্থ করে। বস্তুতঃ একথা নিঃসন্দেহে বলা যাইতে পারে যে যদি সহসা কোন কারণে ভূপৃষ্ঠস্থ জলাশয় সমূহ হইতে এই ক্ষুদ্রজাতীয় মৎস্য সমূহ সহসা বিলোপ পায়, তবে মশকের উৎপাত মনুষ্যের পক্ষে অসহ্য হইয়া পড়ে। Hildebrand সাহেবও নানা স্থানে প্রকাশ্য সভায় বক্তৃতা প্রদান কালে এই কথাই সমর্থন করিয়াছেন। আমেরিকার যুক্তরাজ্যের দক্ষিণ তংশে আজ যে সকল বৃহৎ সমৃদ্ধি সম্পন্ন নগর বিস্তারিত আছে, তাহাদের মধ্যে অনেকগুলির নির্মাণ সম্ভবপর হইত না, যদি ব্রহ্ম ও তড়াগ সকলে অসংখ্য মৎস্যকুল বিশেষতঃ চেলী মৎস্য (topminnows) বিচরিত থাকিয়া মশকবংশের ধ্বংস সাধন না করিত।

১৯২১ খ্রীষ্টাব্দে এলাবামা প্রদেশে ম্যালেরিয়া দমনের জন্ত এই চেলী মৎস্যের প্রচুর আবাদ করা

হইয়াছিল। গান্সুসিয়া নামক মৎস্যের দ্বারা ১৩৬টী সরোবর পরিপূর্ণ করা হইয়াছিল। প্রায় প্রত্যেক কৃষক প্রয়োজন হইলে এই সকল সরোবর হইতে মৎস্য আনায়েন করিয়া নিজ নিজ অধিকৃত জলাশয় সমূহে তাহার আবাদ করিতে পারেন, কারণ এই সকল জলাশয় কৃষকগণের বসতি সমূহের নিকটে নিকটে অবস্থিত। কিন্তু এই মৎস্য আবাদেরও অন্তরায় আছে। জলচর পক্ষী সমূহ এই grass-busia মৎস্য ভক্ষণ করিয়া ফেলে। এ বিষয়ে লাল মাছ সমূহের উপকারিতা তত অধিক নহে। যে সব জলাশয়ে মশকডিম্ব ভিন্ন মৎস্যের জন্তু খাদ্য হুপ্পাপা, সে সব জলাশয়ে লাল মাছ ছাড়িলে বিশেষ উপকার হইবার সম্ভাবনা। Mud-minnow নামক মৎস্য অধিক পরিমাণে জন্মায় না বলিয়া ম্যালেরিয়া দমনে সেরূপ সাহায্য করিতে পারে না। কিন্তু এই মৎস্য সহজে মরিয়া যায় না; সুতরাং ইহার আবাদ করিয়া ম্যালেরিয়া দমনে ইহার প্রয়োজনীয়তার পরীক্ষা করা উচিত। পক্ষীশাটী এইরূপ মৎস্যের পাকস্থলী পরীক্ষা করিয়া, বাইশটীর পাকস্থলীর ভিতর মশকডিম্ব দৃষ্ট হইয়াছিল। বর্ষাকালে বঙ্গদেশের জলাশয় সমূহ ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র মৎস্যরাজিতে পরিপূর্ণ হয়; তাহার উপর যদি এই সকল জলাশয় বজ্রা-জলে প্লাবিত হয়, তবে ক্ষুদ্র মৎস্যকুলের সংখ্যা করা যায় না। আমাদের দেশের সাধারণ লোক অজ্ঞ; বৎসরে লক্ষ লক্ষ লোক আমাদের দেশে ম্যালেরিয়ায় প্রাণত্যাগ করে। আমরা মরিতে অভ্যস্ত, কিন্তু কি করিয়া যমের হস্ত হইতে পরিত্রাণ পাওয়া যাইতে পারে তাহার উপায় বিধানে সম্পূর্ণ উদাসীন থাকি। ক্ষুদ্র ও বৃহৎ মৎস্যকুল ম্যালেরিয়া নিবারণে যে প্রকার সাহায্য করে তাহা ভাবিলে বিস্মিত হইতে

হয় ; ভগবান অমঙ্গল নিবারণ করিলে আমাদের
জ্ঞাত ও অজ্ঞাতসারে কত ব্যবস্থা করিয়া রাখিয়াছেন
তাহা চিন্তা করিলে মন কৃতজ্ঞতা ও বিশ্বয়রসে
পরিপূর্ণ হয়। কিন্তু বড়ই দুঃখের কথা যে আমরা
বিধিকৃত ব্যবস্থার বিষয় অবগত হইয়াও নিজ নিজ
বংশধরগণের প্রাণরক্ষার কোনও চেষ্টা করি না।
সামান্য মৎস্যকুল আমাদের জীবন রক্ষার কিরূপ
সাহায্য করে তাহা জানিয়াও যদি আমরা আমাদের
জলাশয় সমূহে তাহাদের রীতিমত আবাদ না করি,
তবে আমাদের মৃত্যুর জন্য অগ্নি কেহ দায়ী নহে।

তুমি যদি মরিতে বন্ধপরিকর হও, তোমায় কে
বাঁচাইতে পারে ? এপক্ষে দেশের নেতাগণেরও
কর্তব্য আছে,—পল্লীতে পল্লীতে মালেরিয়া দমনের
উপায় সকলের আলোচনা করা কর্তব্য। দেশের
চারিদিকে অসংখ্য বৃহৎ ও ক্ষুদ্র জলাশয় বিদ্যমান
আছে ; সে সকলে মাছের আবাদ করিলে কেবল
যে একটি অতি প্রয়োজনীয় খাদ্য প্রচুর পরিমাণে
উৎপন্ন হইবে তাহা নহে, মালেরিয়ার হস্ত হইতে
দেশের ভবিষ্যৎ বংশধরগণের ও বর্তমান দেশবাসী
সমূহের প্রাণ রক্ষার ব্যবস্থা হইবে।

মনে রাখিবেন—

বাঙ্গলায় জন্ম অপেক্ষা মৃত্যুর সংখ্যা অধিক।

চেষ্টা করিলেই উহার প্রতিকার করা যায়।

বাস্কলার ছাত্র সমাজ

(পূর্বপ্রকাশিতের পর)

আজকাল ব্যায়ামের দিকে ছাত্রসমাজের কতকটা দৃষ্টি পড়িয়াছে। পৃথিবীস্থ সকল জাতিই আজ জ্ঞানে, শক্তিতে ও স্বাস্থ্যে উন্নত হইবার চেষ্টা করিতেছে। দেখাদেখি বাঙ্গালীরও সুস্থ ও সবল হইবার আকাঙ্ক্ষা জাগরিত হইয়াছে। শিক্ষাবিভাগের কর্তৃপক্ষগণের ও কলিকাতা বিশ্ববিদ্যালয়ের চেষ্টায় আজকাল স্কুল কলেজে ব্যায়ামচর্চার আলোচনা হইতেছে। ফুটবল, ক্রীকেট প্রভৃতি বীরোচিত ক্রীড়ায় বাঙ্গালী ছাত্রসমাজ মনোনিবেশ করিয়াছে। কিন্তু ব্যায়ামচর্চা এখনও সাধারণ কর্তব্য মধ্যে পরিগণিত হয় নাই। কেবল যে ছাত্রসমাজের দোষ তাহা নহে; অর্থাভাবও এই শক্তিচর্চার প্রতিবন্ধকরূপে বিরাজমান। দৌড়াদৌড়ি ও হাডুডু খেলিতে অর্থের প্রয়োজন হয় না সত্য; কিন্তু সম্যকরূপে দেহকে বলিষ্ঠ ও সুগঠিত করিতে হইলে প্রত্যেক গ্রামে ও বিদ্যালয়ে ব্যায়ামশালা স্থাপনের প্রয়োজন। মানসিক শিক্ষা বেরূপ অত্যাवশ্যক বলিয়া বিবেচিত হয়, বিশ্ববিদ্যালয়ের উপাধি লাভের জন্য বাঙ্গালীর সম্ভানের মধ্যে বেরূপ তীব্র আকাঙ্ক্ষা দৃষ্টিগোচর হয়, দেহকে সুস্থ ও বলিষ্ঠ করিবার আবশ্যিকতা সম্বন্ধে সেইরূপ তীব্র আকাঙ্ক্ষা যতদিন মনোমধ্যে উদয় না হইবে, ততদিন বাঙ্গালী স্বাস্থ্য ও বলে অশ্রান্ত সুসভ্য জাতির সমকক্ষ হইতে পারিবে না। অভাবের অনুভূতি না হইলে কখনও উন্নতি হয় না। “আমি দুর্বল, আমি ক্ষীণকায়, দৈহিক শক্তিতে ও স্বাস্থ্যে আমি

অশ্রান্ত পরাক্রমশালী জাতির সহিত একাসনে বসিবার উপযুক্ত নহি” এ ভাব যতদিন আমাদের পীড়িত না করিবে, ততদিন বাঙ্গালীর দেহ সবল হইবে না। বাঙ্গলার পল্লীতে পল্লীতে যে ভাবে দস্যুগণ বা ডাকাইতগণ আগমন করিয়া এবং অধিকাংশস্থলে কেবলমাত্র কশদণ্ডের সাহায্যে আবাল বৃদ্ধ বনিতার প্রাণ হরণ বা লাঞ্ছনা করিয়া কফোপার্জিত ধনরত্ন লইয়া অবাধে বা নির্বিঘ্নে পলায়ন করে, তাহা বাঙ্গালীজাতির সম্মানের পরিচায়ক নহে। পাঠান বা ইরাজের নিকট এইভাব উপহাস যোগ্য। দেহে শক্তি নাই, ডাকাতকে বাধা দিবে কে?

বাল্যকাল হইতেই বাঙ্গালী বালকের তরুণ ও সুকোমল স্বন্ধে যে ভার প্রদান করা হয়, তাহা সে বহন করিতে একান্ত অক্ষম। বাঙ্গলা, ইংরাজি সাহিত্য, ইতিহাস, ভূগোল, গণিত, স্বাস্থ্যতত্ত্ব, বাঙ্গলা ও ইংরাজী ব্যাকরণ প্রভৃতির নিষ্পেষণে বাঙ্গালীর সকল ছেলেই যে অকালে কেন প্রাণত্যাগ করেন তাহা আশ্চর্যের বিষয় বটে। বোধ হয় উত্তরকালে অনেক দুঃখ ও কষ্ট ভোগ করিতে হইবে বলিয়া অল্পবয়সে তাহার মৃত্যু সংঘটিত হয় না। পিতা মাতা অভিভাবকগণের মুখে কেবল বুলি, ‘পড়, পড়, পড়’। উত্তম খাদ্য নাই, উত্তম বাসগৃহ নাই, অঙ্গচালনার জন্য ব্যায়াম নাই, পরিচ্ছদ বিষয়েত প্রায় নাগা সন্ন্যাসী বলিলেও হয়—কিন্তু পড়াটা চাইই। পিতা মাতা কৃতান্তের কার্য্য অনেকটা আগাইয়া রাখেন।

পাঠ্য পুস্তকের বাহুল্য সম্বন্ধে একটি সুন্দর গল্প আছে। গল্পটি সত্য বলিয়া এস্থলে উল্লেখ করিবার লোভ সংবরণ করিতে পারিলাম না। কলিকাতার কোনও উচ্চ শ্রেণী বিদ্যালয়ের ছাত্র বাৎসরিক পরীক্ষার শেষে উচ্চতর শ্রেণীতে উন্নীত হইয়া পাঠ্য পুস্তকের তালিকা সহ গৃহে আগমন করিলে পিতা জিজ্ঞাসা করিলেন, হাঁরে, এবার কি কি বই ধরান হইয়াছে? বালকটি অল্প বয়স্ক, অনেক পাঠ্য পুস্তকের নামোল্লেখ করিবার পর বলিল, “দেখ বাবা, আর একখানা কি পুস্তক আছে। নামটা—দাঁড়াও বল্‌চি—মদগদাগদগদগীতা। সুকুমারমতি তরুণ বয়স্ক বালককে শ্রীমদ্ভাগবদ্ গীতা পাঠ করিবার করমাইস ছিল। প্রধান শিক্ষক মহাশয়ের কিছু জল-পানির বন্দোবস্ত করিয়া দিতে পারিলে ভাল হইত। ইংরাজ বালক তাহার পাঠ্য পুস্তকের বার আনা অংশ অন্তের সাহায্য ব্যতিরেকে বুঝিতে পারে। অনেক শিক্ষক মনে করেন পাঠ্য পুস্তকের বাহুল্য থাকিলে বা উহা কঠিন হইলে বিদ্যা হু হু করিয়া বাড়িয়া যাইবে। কিসে কি হইতে পারে, আমাদের দেশের অতি অল্প শিক্ষকেরই সে জ্ঞান আছে। যাহাকে ডাক্তারগণ mal-nutrition বলিয়া থাকেন, সে ত্রুটি প্রায় আমাদের দেশের সকল ছাত্রের সম্বন্ধেই খাটে। সহরে ভাল দুধ পাওয়া যায় না, যাহা পাওয়া যায় তাহা এত দুর্শ্বল্য, যে সকলের পক্ষে তাহা ব্যবহার করা সহজ হয় না। ডিম একটীর দাম তিন পয়সা। মৎস্য উত্তম হইলে এক টাকা সেরের কম বিক্রীত হয় না। মাংসও প্রায় তরুণ। বালককাল হইতে উত্তম খাদ্যের অভাবে (অর্থাৎ তাহা তাহার প্রধান কারণ) শরীর ভাল পরিপুষ্ট হয় না। পল্লীগায়ের অবস্থাও প্রায় তরুণ—বিশেষতঃ পশ্চিম

বঙ্গে। আমার সহিত একবার শিক্ষাবিভাগের এক জন পদস্থ ইংরাজ কর্মচারীর এসম্বন্ধে কথা-বাত্তা হয়। তিনি বলেন “বাঙ্গালীর ছেলে যখন মধ্যাহ্ন ভোজন করে তখন এত উদরপূর্ণ করিয়া ভক্ষণ করে যে তাহার উদর স্ফীত হইয়া উঠে। অতি ভোজন জন্ত তাহার পরিপাক শক্তি নষ্ট হয় ও স্বাস্থ্য ভগ্ন হইয়া যায়। তাহা ছাড়া বাঙ্গলার পল্লী-গ্রামে যে সমস্ত শাক সবজী দেখিতে পাওয়া যায় বাঙ্গালী তাহার সদ্ব্যবহার করে না। অনায়াসজাত দ্রব্য বলিয়া তাহার উপেক্ষা করে। কিন্তু ঐ সকল শরীর ধারণের বিশেষ উপযোগী। সিম, বরবটী, লাউ, কলাইশুটী, লেবু, গোলআলু, পত্রযুক্ত শাক (পালঙ্গ, লাউ শাক, লাটুস, স্পাইনাক প্রভৃতি) রস্তু প্রভৃতিতে জীবন ধারণের যথেষ্ট উপযোগী খাদ্য আছে। প্রাতে ছোলা ভিজ্জে অতি উত্তম খাদ্য। খাঁড়িমুগুরী দাইল একটি শ্রেষ্ঠ খাদ্য। ইহা lentils নামক ইংলণ্ডের ও স্কটল্যান্ডের প্রায় প্রত্যেক গৃহস্থের বাটীতে ব্যবহৃত হয়। কিন্তু তাপনারা এই সকলকে ত্যাগ করিয়া ভক্ষণ করেন না; অনেক স্থলে অল্প সন্তুষ্ট বলিয়া উপেক্ষা করেন। এ সকলে প্রভূত পরিমাণে জীবনী শক্তি বা Vita min বর্ধমান আছে। রন্ধনকালে বাঙ্গলা দেশে যে পরিমাণে মশলা বা বাটনা ব্যবহৃত হয় তাহার পরিমাণ কমাইয়া দেওয়া উচিত। ভর্জিত খাদ্য অপেক্ষা সিদ্ধ খাদ্য দ্রব্যই বিশেষ উপকারী।” আমরা ভাতের ফেনটা ফেলিয়া দিই; উহা ফেলিয়া দেওয়া কর্তব্য নহে। ফেন সংবলিত মৎস্য ভক্ষণ করা কর্তব্য। মৎস্য ও দুগ্ধ দুর্শ্বল্য বা অনেক স্থলে দুশ্চাণ্য বটে। কিন্তু উল্লিখিত খাদ্য সমূহ বাঙ্গলার সুভূত। ঐ সকল নিয়মিতরূপে ব্যবহার করিলে শরীর পুষ্ট হইবার বাধা হইবে না।

পুষ্টিকর খাওয়ার অভাবে বাঙ্গলার বালকগণ ক্রমেই ক্ষীণদেহ ও দুর্বল হইয়া যাইতেছে। যদি এ কথা সত্য হয় যে সুস্থদেহে সুস্থমন বাস করিয়া থাকে, তবে ইহাও স্বীকার করিতে হইবে যে পুষ্টিকর খাওয়ার অভাবে বাঙ্গালীর সম্ভাব্য একদিকে যেমন হীনবল হইতেছে, অণ্ড দিকে তেমনই তাহারা মেধায় ও প্রতিভায় ভারতবর্ষের অন্যান্য জাতির বহু পশ্চাতে পড়িয়া গিয়াছে। পূর্বের লোকে বলিত “আজ বাঙ্গলায় যে ভাবতরঙ্গ দেখা দিবে, আগামী কলা তাহা সমস্ত ভারতকে আলোড়িত করিবে।” কিন্তু সেদিন আর নাই। যাহারা সংবাদ রাখেন তাঁহারা সকলেই জানেন যে নানা বিংশে প্রতিযোগিতায় বাঙ্গালীর ছেলে আজ ভারতের অন্যান্য জাতির নিকট পরাজিত হইতেছে। একটা সামান্য উদাহরণ দিলেই একধার সারবস্তা সকলে বুঝিতে পারিবেন। সিভিল সার্ভিস পরীক্ষায় কৃতকার্য ছাত্রগণের নামের তালিকায় আজকাল বাঙ্গালী বালকের নাম সেরূপ নয়নগোচর হয় না। পুষ্টিকর খাওয়ার অপ্রাচুর্য্যই যে ইহার অন্ততম কারণ নয়, তাহা কে বলিতে পারে? অসুস্থ, দুর্বল ও রুগ্নদেহ কোনও শারীরিক বা মানসিক কঠিন কার্য সম্পাদনে সমর্থ নহে।

পুষ্টিকর খাদ্য অর্থে বুঝিতে হইবে সেই সব খাদ্য যাহা দেহ ও মনকে সবল, সুস্থ ও কার্যক্ষম করে। খাদ্য নানা জাতীয়। কোনও খাদ্যে শ্বেতসারের অংশ অধিক, কোনও খাদ্যে ছানাজাতীয় অংশ বহু পরিমাণে বিদ্যমান আছে। অনেক খাদ্যে, শর্করা ও লবণের ভাগ অধিক থাকে। কোনও কোনও খাদ্যে চর্বি বা তৈলের অংশ প্রায় বোলআনা বর্তমান থাকে। ইহার মধ্যে ছানা বা পনির জাতীয় খাদ্য এবং শ্বেতসার সমধিক প্রয়োজনীয়। তৈল জাতীয়

খাদ্য, যথা সূত, কড়লিবার অয়েল প্রভৃতি, দেহকে শুল করে ও তাহার ওজন বর্দ্ধিত করে। যে সমস্ত ব্যাধিতে দেহ ক্ষয় হইতে আরম্ভ করে, তাহাদের উপশমের জন্য তৈল জাতীয় খাদ্য বিশেষ প্রয়োজনীয়। অন্নজাতীয় খাদ্যে প্রচুর শ্বেতসার আছে। পনির বা ছানা জাতীয় খাদ্য সর্বোৎকৃষ্ট। মাছ, মাংস, ছানা, ডিম্ব ও উৎকৃষ্ট দাইলসমূহ এই জাতীয় খাদ্য। এই জাতীয় খাদ্য উপযুক্ত পরিমাণে না খাইতে পাইলে দেহ ও মন নিস্তেজ হয় এবং শারীরিক ও মানসিক পরিশ্রম কষ্টকর হইয়া পড়ে। কিন্তু তাহা বলিয়া কেবল মাত্র পনির জাতীয় খাদ্য ভক্ষণে দেহ সম্পূর্ণ সুস্থ থাকিতে পারে না। বিভিন্ন জাতীয় খাদ্যের উপযুক্ত পরিমাণে মিশ্রণ হইলে তবে আদর্শ খাদ্য প্রস্তুত হয়। দুধ উৎকৃষ্ট খাদ্য, কেননা দুধে আদর্শ খাদ্যের সমস্ত উপকরণই বর্তমান আছে। কিন্তু দুগ্ধের বিষয় বাঙ্গলার ছাত্রসমাজ সহরে অবস্থান কালীন মাছ, মাংস ও দুগ্ধের মুখ প্রায় দেখিতে পায় না; কারণ এই তিনটি খাদ্যই সহরে অতিশয় দুর্মূল্য। খাঁটা দুধ বড় বড় সহরে প্রায় দুগ্ধাপ্য, যাহা পাওয়া যায় তাহাতে তেমন মাখন জাতীয় খাদ্য থাকে না এবং উহাতে তেমন শরীর-পুষ্টিও হয় না। সহরের গাড়ীকুল সবুজ তৃণাদি ভক্ষণ করিতে পায় না; সুতরাং তাহাদের দুগ্ধ তেমন পুষ্টিকর নয়। মাছ ও মাংস এরূপ দুর্মূল্য যে সকলের ভাগ্যে তাহা যুটিয়া উঠে না। পল্লীগ্রামেও আজকাল দুধ দুর্মূল্য হইয়া পড়িয়াছে এবং পশ্চিম বঙ্গে নদীর বাহুল্য না থাকায়, বৎসরের মধ্যে অধিকাংশ সময় পশ্চিম বঙ্গে মৎস্য দুগ্ধাপ্য বলিয়া লোকে খাইতে পায় না। তাহা ছাড়া এক পরিবারে একাধিক বালকবালিকা থাকিলে তাহাদের জন্য

যথেষ্ট পরিমাণে উপযুক্ত খাওয়ার অভাব হইয়া পড়ে ; কারণ বাঙ্গলায় মধ্যবিত্ত সম্প্রদায় প্রায় নিঃস্ব । এমন অবস্থায় মুগ, মসুর ও অশ্বাশ্ব দাইলের উপর নির্ভর করা উচিত । যে সব মেসে বা সহরের ছাত্রাবাসে ছাত্রগণ বাস করিয়া থাকেন, তথায় দাইল ভক্ষণের বিশেষরূপ প্রচলন হওয়া কর্তব্য । অনেকের ধারণা আছে যে পরিমাণে দাইল ভক্ষণ করিলে দেহের পুষ্টিসাধন হইতে পারে, সেই পরিমাণে দাইল ছাত্রগণ সহজে পরিপাক করিতে পারিবে না । বিশেষজ্ঞগণের মতে তাহা ভুল ধারণা । দাইল সুসিক্ত করিয়া রন্ধন করিলে পরিপাকের ব্যাঘাত হয় না ; কিন্তু আমরা দাইল অগ্নিকুণ্ডের উপরে বসাইবার অল্পক্ষণ পরেই তাহা বালকবালিকাগণকে খাইতে দিই ; একপভাবে সিক্ত দাইল অবশ্য সহজে পরিপাক হয়

না । দুইবেলা ভাত খাওয়া ছাত্রগণের পক্ষে নিষিদ্ধ হওয়া উচিত । রাত্রে যাঁতা ভাতা আটা, (যাহাকে আমরা 'লাল আটা' বলিয়া থাকি) ব্যবহার করা একান্ত কর্তব্য । আমেরিকান স্বাস্থ্যতত্ত্ববিদগণ বলেন প্রতিদিন কোনও না কোনও প্রকার ফল ব্যবহার করা কর্তব্য । বাঙ্গলায় ফলের অভাব নাই ; অল্প দামে অনেক ফল কিনিতে পাওয়া যায় । নারিকেল, রস্তা, পেয়ারা, জাম, তাম্বাশাস, শাকআলু, শসা, মূলা প্রভৃতি ফল তত দুস্ত্রাপা বা দুর্শীলা নহে । পক্ষ ফলের অপেক্ষা ডাঁসান ফল সমধিক উপকারী । কাঁচা আম অল্পপরিমাণে লবণ সহযোগে ভক্ষণ করিলে ক্ষতি হয় না, বরং বিশেষরূপ উপকার দর্শিয়া থাকে । আমরা মরিতে বসিয়াছি ; বালক বালিকাগণকে বাঁচাইবার জন্ত আমাদের যথাসাধ্য চেষ্টা করা উচিত ।

মনে রাখিলেন—

বাঙ্গলার জন্ম অপেক্ষা মৃত্যুর সংখ্যা অধিক ।
চেষ্টা করিলেই উহার প্রতিকার করা যায় ।



অস্ত্রোপচারে যৌবন লাভ

(বাঙ্গালী চিকিৎসকের কৃতিত্ব)।

কলিকাতার ডাক্তার শ্রীযুক্ত কুমুদশঙ্কর রায় স্থানিপুণ অস্ত্রচিকিৎসার ফলে মানুষের বার্ককা দূর করিতে সমর্থ হইয়াছেন।

কয়েক বৎসর হইল, শরীরের গ্রন্থিগুলির কার্য-কারিতা প্রথম চিকিৎসকদের চোখে পড়ে। ক্রমে ক্রমে ইহাও আবিষ্কৃত হয় যে, বিশেষ ভাবে মুক্ত গ্রন্থি দুটির কার্যের সঙ্গে যৌবন ও কৰ্ম্মশক্তির একটা বিশেষ সম্বন্ধ আছে। এই গ্রন্থি দুইটা সাধারণতঃ পুরুষের শরীরে তের চৌদ্দ বৎসর হইতে পঞ্চাশ পঞ্চাশ বৎসর পর্য্যন্ত কার্য করে এবং এই সময়টাই হইতেছে মানুষের বিকাশের সময়। নারীর শরীরেও ঐরূপ দুইটা গ্রন্থি আছে তাহারাও তের-চৌদ্দ বৎসর হইতে পঁয়তাল্লিশ পঞ্চাশ বৎসর পর্য্যন্ত কার্য করে, এবং এই দুই বয়সের মধ্যবর্তী বয়সই নারীর বিকাশের কাল। উভয় ক্ষেত্রেই এই গ্রন্থি দুইটির কাজ বন্ধ

হইলেই বার্ককা আসিয়া চিন্তা, কৰ্ম্ম ও উপভোগের শক্তি হরণ করিয়া লয়। বৈজ্ঞানিকেরা দেখিলেন এই গ্রন্থিগুলিই মানুষের যৌবনের কারণ! যদি কোন উপায়ে এই গ্রন্থিগুলিকে প্রৌঢ় বয়সে আবার কার্যক্ষম করিয়া তোলা যায়, তবেই সেগুলি আবার নূতন উৎসাহে কাজ আরম্ভ করিতে পারে এবং স্বাভাবিক বৃদ্ধ বয়সে মৃত্যুকেও অনির্দিষ্ট কালের জন্ত পিছাইয়া দিতে সমর্থ হয়।

তাই এ উপায় খুঁজিয়া পাতিয়া কয়েক বৎসর পূর্বে চিকিৎসকেরা এমন একটা নির্ভরযোগ্য উপায় আবিষ্কার করিয়াছেন, যাহাতে কোনরূপ উৎকট ব্যবস্থা অবলম্বন না করিয়াই যৌবনকে একটা নূতন অবস্থায় লইয়া যাওয়া চলে। হস্তিয়ার ডাক্তার ভরনফ দেখিলেন, প্রৌঢ়ের মুক্ত গ্রন্থিকে ঔষধ প্রয়োগে তল্প সময়ের জন্ত উত্তেজিত করা যায় বটে, কিন্তু

তাহাতে বিশেষ কিছু উপকার হয় না। ক্রান্ত গ্রন্থি আর নব যুবকের গ্রন্থির মত জোর কাজ করিতে পারে না। তাই তিনি অগ্রদিকে দৃষ্টি ফিরাইলেন। অগ্র হিসাবে মানুষ দেবতাদের জ্ঞাতি হইলেও বিজ্ঞানের মতে মানুষ জাতি বানর জাতির জ্ঞাতি ভাই। ভরনফের হঠাৎ খেয়াল হইল, অস্ত্রোপচার করিয়া তরুণ বানরের সবল গ্রন্থি যদি প্রাচীন মানুষের মুষ্ণু কোষে ভরিয়া দেওয়া যায় এবং প্রাচীন গ্রন্থি দুটাকে দূর করিয়া ফেলিয়া দেওয়া সম্ভব হয়, তবে নব যৌবনকে চিরস্থায়ী করার সম্ভাবনা থাকে। সাবধানে অস্ত্রচিকিৎসা করিয়া তিনি দেখিলেন যে, সেই সম্ভাবনাটা খাটিয়া গেল। গ্রন্থির কলম বাঁধিয়া তিনি বার্কক্যাকে দূর করিয়া দিলেন। ডাঃ ভরনফ অবশ্য যে-সে বানরের গ্রন্থি লইয়া কাজ করেন নাই। তিনি বনমানুষের গ্রন্থি দিয়া তাঁহার চিকিৎসা সম্পন্ন করেন।

কিন্তু ডাঃ কুমুদশঙ্কর তাঁহার অপেক্ষাও যৌবন লাভের উপায়টাকে সহজসাধ্য করিয়া তুলিয়াছেন। তাঁহার মতে তুলভূতর বন-মানুষের গ্রন্থি দ্বারা চিকিৎসা করার কোনও প্রয়োজন নাই। বাঙ্গালা

দেশের অতি সাধারণ বানরের গ্রন্থিটাকে মানব শরীরে জুড়িয়া দিলেও যৌবন ফিরিয়া আসিবে। এই উপায়ে ডাক্তার রায় অনূন বিশজন পুরুষের চিকিৎসা করিয়া তাহাদের লুপ্ত যৌবনকে ফিরাইয়া আনিয়া চিরস্থায়ী করিয়া দিয়াছেন। কিন্তু এইখানেই তিনি ক্ষান্ত হন নাই। নারী দেহে অস্ত্রোপচার করিয়া তিহি সাফল্য লাভ করিয়াছেন। একটা ২২ বৎসরের বালিকার উপরে পরীক্ষা করা হয়। অস্ত্রোপচারের পূর্বে বালিকাটির দেহে কোনরূপ নারী-লক্ষণ প্রকাশিত হয় নাই। কিন্তু একটা সাধারণ স্ত্রী-বানরের ডিম্বকোষ লইয়া ঐ বালিকার ডিম্বকোষের স্থানে জুড়িয়া দিবার পর হইতেই তাহার শরীরে স্ত্রী-লক্ষণ প্রকাশ পাইয়াছে এবং আজ প্রায় নয় দশ মাস ধরিয়া বর্তমান আছে। এই অস্ত্র চিকিৎসা অত্যন্ত কঠিন। সমস্ত জগতের খুব কম চিকিৎসকই এই চিকিৎসা করিয়া থাকেন। ত্রীযুক্ত কুমুদশঙ্কর রায় এই চিকিৎসায় সফলকাম হইয়াছেন, ইহা কেবল বাঙ্গালীর কেন, ভারতবাসিমাত্রেরই আনন্দের বিষয়।

১৯২৮ খ্রীষ্টাব্দের কলিকাতার স্বাস্থ্য বিবরণী ।

কলিকাতা বঙ্গের রাজধানী, সুতরাং সকলেই আশা করিয়া থাকেন যে কলিকাতা সকল বিষয়ে বাঙ্গলার মধ্যে আদর্শস্থানীয় হইবে। কলিকাতা কর্পোরেশন ১৯২৮ খ্রীষ্টাব্দে সহরবাসিগণের স্বাস্থ্য সম্বন্ধে যে রিপোর্ট বা বিবরণী প্রকাশ করিয়াছেন তাহা পাঠ করিলে কিন্তু সে আশা হৃদয়ে স্থান পায় না। দশ বৎসর পূর্বের কলিকাতার স্বাস্থ্য যে রূপ ছিল, আজও তাহা প্রায় সেইরূপই আছে, একথা বহিলে অতুক্তি হয় না। বিসূচিকা, বসন্ত ও যক্ষ্মা প্রভৃতি রোগে এখনও বহু নাগরিকের জীবন অকালে শেষ হইয়া যায়; বিশেষতঃ যক্ষ্মা রোগগ্রস্ত ব্যক্তির সংখ্যা হ্রাস প্রাপ্ত না হইয়া বরং উত্তরোত্তর বৃদ্ধি প্রাপ্ত হইতেছে। কলিকাতায় এমন অনেক পল্লী আছে যেখানে এই সাংঘাতিক ব্যাধি তাহার বাগুরা বিস্তার করিয়া কত স্নেহের পুত্ৰীকে অকালে তাহাদের মাতৃ-ক্রোড় হইতে সবলে আকর্ষণ করিয়া বমালয়ে প্রেরণ করিতেছে। এই সেদিন কলিকাতার নূতন মেয়র আহিরীটোলা ব্যায়াম সমিতির বাৎসরিক উৎসব উপলক্ষে এই কথা উল্লেখ করিয়া কত দুঃখ প্রকাশ করিয়াছেন। সহরের স্বাস্থ্য সহরবাসীর শ্রেষ্ঠ সম্পত্তি; যদি নাগরিকগণ সে ধনে বঞ্চিত হইয়া অকালে কালের করালগ্রাসে পতিত হইতে থাকে, তবে সহরবাসীর প্রদত্ত করের যে অপব্যয় হইতেছে একথা সম্পূর্ণ নিঃসন্দেহে বলা যাইতে

পারে। সহরে রাস করিতে হইলে যদি অকাল-মৃত্যুকে বরণ করিতে হয়, তবে সহরবাসী লাভ কি? গৃহের কষ্টার্জিত অর্থকে বাহির করিয়া দিয়া কেহ মৃত্যুকে আলিঙ্গন করিতে চায় কি? এসম্বন্ধে নগর-পিতৃগণের বিশেষ দায়িত্ব আছে সেকথা বলাই বাহুল্য। বিলাসী জন সুলভ সুখাসনে উপবিষ্ট থাকিয়া মাঝে মাঝে বক্তৃতা প্রদান করিয়া নিশ্চিন্ত হইবার জন্য করদাতৃগণ প্রতিনিধি নির্বাচন করেন না। করদাতৃগণ মিউনিসিপাল সদস্যগণের হস্তে তাঁহাদের প্রাণ সমর্পণ করিয়া নিশ্চিন্ত থাকেন; সে দায়িত্ব কমিশনারগণ কিরূপে সম্পাদন করিয়া থাকেন করদাতৃগণের সে বিষয় জানিবার সম্পূর্ণ অধিকার আছে। করদাতৃগণ সজাগ থাকিলে সহরের উন্নতি অবশ্যজ্ঞাবী। এক্ষণে আলোচ্য বৎসরের রিপোর্ট পাঠ করিয়া আমরা কি কি জানিতে পারিলাম সে কথা একবার ভাবিয়া দেখা যাউক।

আলোচ্য বৎসরে সহরের তাবছাত্তর বিশেষ কোন অস্বাভাবিক পরিবর্তন লক্ষিত হয় নাই। কলিকাতা সহরে সমুদায় বৎসরে ৬৫ ই: বৃষ্টিবারি পতিত হয়। আলোচ্য বৎসরে ৭৮ ই: বারি পতিত হইয়াছিল, সুতরাং প্রতি বৎসরের গড় অপেক্ষা যে কিছু অধিক বারি পতিত হইয়াছিল একথা বলাই বাহুল্য মাত্র। সহরে নবেম্বর ৭ ডিসেম্বর মাসে প্রায় বৃষ্টি পতন হয় না; সুতরাং বাকি দশ

রক্তহীনতা এবং তাহার প্রতিকার

১: সিরাপ-হিমোজেন—দীর্ঘ-কাল রোগ ভোগের পর রক্তহীনতা দুর্বলতা এবং অশ্রান্ত জটিল উপসর্গ দূর করিবার জন্য বহু গবেষণা এবং পরীক্ষার ফলে সত্ত্বর রক্তকণিকা হইতে সিরাপ-হিমোজেন প্রস্তুত হইতেছে। হাঁসপাতালের রোগী-দিগকে ব্যবহার করাইয়া এবং পরে তাহাদের রক্ত পরীক্ষা করিয়া দেখা গিয়াছে যে, অশ্রান্ত ঔষধ অপেক্ষা এই ঔষধ ব্যবহারে রোগীর দেহে অতি সঞ্চার অধিক পরিমাণে রক্তকণিকা গঠিত হয়।

২: হিমো-হাইপোফস্ফাইট কোঠ—হাঁপানী, পুরাতন সর্দি, কাশি ইত্যাদি, যক্ষ্মা এবং যাতীয় ফুসফুসের পীড়া ও তৎসহ রক্ত-হীনতা বর্তমান থাকিলে ইহা অতিশয় হিতকারী।

৩: হিমো-স্মারসা প্যারিলা—(হিমোজেন উইথ্ গোল্ড ও আয়োডাইজড্ স্মারসা প্যারিলা) উপদংশ (সিকিলিস্) পারাডুষ্টি স্মায়ুর বিকার, রক্তদুষ্টি, বাত ইত্যাদি সহ রক্তহীনতায় ইহার তুল্য ঔষধ নাই।

৪: হিমো লেসিথিন্ ফস্ফেইট্—(হিমোজেন উইথ্ গ্লিসারো-ফস্ফেইট্ স্ট্রীকনীন, আর্সেনিক, লেসিথিন ইত্যাদি) স্মায়িক দুর্বলতা, অবসাদ, ইন্ড্রিয়ের শিথিলতা, পুরুষহীনতা, হিষ্ট্রিরিয়া প্রভৃতি উপসর্গসহ রক্ত-হীনতা বর্তমান থাকিলে এই ঔষধ অত্যন্ত ফলদায়ক।

৫: হিমোজেন উইথ্ লিভার একষ্ট্রাক্ট—বহু গবেষণার পরে মিন্ট ও মার্কি প্রভৃতি ষ্ণাতনামা বিজ্ঞানবিদ লিভার একষ্ট্রাক্ট

নামক রক্তহীনতার আশ্চর্য্য মহৌষধ আবিষ্কার করিয়াছেন। ঐ লিভার একষ্ট্রাক্ট হিমোজেনের সহিত মিশ্রিত থাকায় এই ঔষধটী সর্বপ্রকার রক্ত-হীনতাই আশ্চর্য্য ফলদায়ক।

৬: কুইনো-হিমোজেন—(হিমোজেন উইথ্ কুইনাইন্ স্ট্রীকনীন, আর্সেনিক ইত্যাদি) ম্যালেরিয়া, প্রীহা ও যক্ষ্ম সংক্রান্ত জ্বর ও তজ্জনিত রক্তহীনতা ও দুর্বলতায় মহৌষধ।

৭: সিরাপ হিমোজেন উইথ্ নরম্যাল সিরাপ—রক্তহীনতার সহিত অজীর্ণ অগ্নিমান্দ্য বর্তমান থাকিলে বিশেষতঃ যক্ষ্মা প্রভৃতি ক্ষয়প্রায় ধাতুতে ইহা সমধিক উপযোগী।

৮: রেডিও-হিমোজেন—(হিমোজেন উইথ্ ইর্যাডিয়েটেড্ ডিটামিন কোঃ) রক্তহীনতা ও তৎসহ স্মায়িক দৌর্বল্য, বাল্যাবস্থায় শরীরের স্বাভাবিক পরিপুষ্টির অভাবজনিত ক্ষীণতা, পুরাতন ফুসফুসের পীড়া, বেরি বেরি রোগে খাড়াভাব জনিত দুর্বলতা ও কাজে অক্ষমতা, ক্লান্তি, সর্বদাঙ্গীন অবসাদ প্রভৃতি উপসর্গে অমোঘ ঔষধ।

৯: হিমো-অস্টে—সিরাপ হিমোজেনের সহিত অস্টে একষ্ট্রাক্ট মিশ্রিত হওয়ায় এই ঔষধটী সুস্বাদু ও সুপাচ্য হইয়া পরিপুষ্টির অভাব, ফুসফুসের দুর্বলতা ও রক্তহীনতায় আশ্চর্য্য ফলদান করে।

১০: ম্যারো হিমোজেন—শারীরিক পুষ্টির অভাব, রক্তহীনতা এবং অস্থিমজ্জার রোগে ম্যারো হিমোজেন অর্থাৎ মজ্জা ও স্পাইন একষ্ট্রাক্ট মিশ্রিত হিমোজেন আশ্চর্য্য উপকার দর্শায়।

টেলিগ্রাম, "INJECTULE"

THE BENGAL IMMUNITY Co. Ltd.

(Established 1919)

The Premier Organisation in India for the manufacture of Sera,
Vaccines and Injection Products.

Laboratory fitted with up-to-date apparatus.

বেঙ্গল ইমিউনিটি কোং লিমিটেড

স্থাপিত—১৯১৯:

ভারতে সর্বপ্রথম ও সর্বশ্রেষ্ঠ

সিরাম (Serum). ভ্যাকসিন্ (Vaccine)

—এবং নানাবিধ—

ইন্জেক্সনের (Injection) ঔষধ প্রস্তুত কারক ।

মূল্য তালিকা ও অন্য বিবরণের জন্য নিম্ন ঠিকানায় পত্র লিখুন :—

১৬৩ নং প্রিন্সতলা স্ট্রীট, কলিকাতা ।

মাসে এই ৭৮ ই: জল পতিত হইয়াছিল। জন্ম ও মৃত্যু সম্বন্ধে আলোচনা করিবার পূর্ব্বে এস্থলে কয়েকটি কথা বলা উচিত। ১৯২৩ খ্রী: কলিকাতার আয়তন ১৮৫ বর্গ মাইল ছিল এবং অধিবাসীর সংখ্যা ৯,০৭,৮৫১ ছিল। ১৯২৩ খ্রীষ্টাব্দের মিউনিসিপাল আইন অনুসারে কলিকাতার আয়তন বিশেষরূপ বৃদ্ধি পাইয়াছিল এবং কালীপুর-চিৎপুর, মাণিকতলা ও মেটেবুরুজ মিউনিসিপালিটি কলিকাতা মিউনিসিপালিটির অন্তর্ভুক্ত হইয়া গেল। এইরূপে বৃহত্তর কলিকাতার সৃষ্টি হইল। এই নূতন বৃহত্তর কলিকাতা ৩২টি ওয়ার্ডে বিভক্ত; ইহার বর্তমান আয়তন ৩০৥ বর্গমাইল ও লোক সংখ্যা ১০,৭৭,২৬৪। এই মিলনের ফলে ইহার আয়তন শতকরা ষাটভাগ বৃদ্ধি হইয়াছে ও অধিবাসীর সংখ্যা শতকরা বিংশতিজন বৃদ্ধি পাইয়াছে। প্রকৃত কলিকাতা, বর্তমান কলিকাতা ও যে সব স্থান সহরের অন্তর্ভুক্ত করিয়া লওয়া হইয়াছে—ইহাদের পৃথক পৃথক জন্ম ও মৃত্যুহার আলোচনা করিলে তবে কলিকাতা সহরের স্বাস্থ্যের প্রকৃত অবস্থা জানিতে পারা যাইবে।

১৯২১ খ্রীষ্টাব্দের আদমশুমারী অনুসারে যদি অধিবাসীর সংখ্যা গণনা করা যায়, তবে আলোচ্য বৎসরে সমগ্র কলিকাতা মিউনিসিপালিটিতে মৃত্যুর হার প্রতি সহস্রে ৩১.৬ ছিল। প্রকৃত বা পূর্ববর্তী কলিকাতা সহরে ঐ বৎসরে ২৮,০১৪ জন লোক মৃত্যুমুখে পতিত হইয়াছিল, অর্থাৎ প্রতি সহস্রে ৩০.৮ জন লোক মৃত্যুমুখে পতিত হইয়াছিল। কেবল সংযুক্ত আয়তন বা সংযুক্ত মিউনিসিপালিটিগণকে ধরিলে মৃত্যুর হার শতকরা ৩৬.১ ছিল।

আলোচ্য বৎসরে কলিকাতা মিউনিসিপালিটিতে প্লেগের অস্তিত্ব ছিল না বলিলেও চলে। ঐ বৎসরে

সহরে মাত্র ৪ জন লোক প্লেগ রোগে মৃত্যুমুখে পতিত হইয়াছিল।

বিসূচিকা বা কলেরা রোগে আলোচ্য বৎসরে ১৯২৭ খ্রীষ্টাব্দে অপেক্ষা অনেক অধিক লোক মৃত্যুমুখে পতিত হইয়াছিল। ১৯২৭ খ্রী: কলিকাতা সহরে এই ভয়ঙ্কর রোগে আক্রান্ত হইয়া ১,৭৩২ জন অধিবাসী মানবলীলা সংবরণ করিয়াছিল, কিন্তু ১৯২৮ খ্রী: মৃত্যু সংখ্যার হার বৃদ্ধিত হইয়া ১,৯৭৬ জন লোক মৃত্যুমুখে পতিত হইয়াছিল। পূর্ববর্তী পাঁচ বৎসরের মৃত্যুর হার অপেক্ষা আলোচ্য বৎসরে মৃত্যু সংখ্যা বেশী হইয়াছিল। সহরের অন্তর্গত সংযুক্ত সহরতলীতে এই ভীষণ রোগে মৃত্যুর হার আরও বেশী ছিল।

বসন্ত রোগে ১৯২৮ সালে ২,২১৮ জন লোক মৃত্যুমুখে পতিত হইয়াছিল। এই বৎসরে এই ভয়ানক রোগে মৃত্যু বাহুল্যের প্রধান কারণ এই যে বসন্ত ঐ বৎসর সংক্রামক ভাবে বিস্তার লাভ করিয়াছিল। আলোচ্য বৎসরে কিন্তু ৪৬৯ জন লোক বসন্ত রোগে মৃত্যুমুখে পতিত হইয়াছিল।

Influenza রোগে আলোচ্য বৎসরে ৪২০ জন লোক মৃত্যুমুখে পতিত হইয়াছিল।

আলোচ্য বৎসরে কলিকাতা সহরে ২,৪১০ জন লোক যক্ষ্মা রোগে মৃত্যুমুখে পতিত হইয়াছিল। ১৯২৭ সন অপেক্ষা ১৯২৮ সনে এই রোগে মৃত্যুসংখ্যা কিছু হ্রাস পাইয়াছিল বটে, কিন্তু ১৯২৯ ও ১৯৩০ খ্রী: স্বাস্থ্য রিপোর্ট প্রকাশিত না হইলে এই রোগে মৃত্যুসংখ্যার যথার্থ হ্রাস বা বৃদ্ধি হইতেছে, তাহা জানা যাইবে না। এই ভয়ঙ্কর রোগের মৃত্যুসংখ্যা কলেরা বা বিসূচিকা রোগে মৃত্যুসংখ্যারও বেশী। এই সাংঘাতিক রোগের দমন না হইলে সহরে বাস বিশেষ ভয়ের কারণে পরিণত হইবে।

খ্রীষ্টাব্দ ১৯২৪ সালের পূর্বে যে কলিকাতা ছিল, তাহাতে ৩নং ডিষ্ট্রিক্টে মৃত্যুর হার সর্বাপেক্ষা অধিক ছিল। পক্ষান্তরে ২নং ডিষ্ট্রিক্টে মৃত্যুর হার সর্বাপেক্ষা কম ছিল। ১৯২৪ সালের ১লা এপ্রিল যে সমস্ত সহরতলীর মিউনিসিপালিটি প্রকৃত কলিকাতার সহিত সংযুক্ত হইয়াছিল তাহাদের মধ্যে মাণিকতলায় মৃত্যুর হার সর্বাপেক্ষা বেশী ও মেটেবুরুজে মৃত্যুর হার সর্বাপেক্ষা কম।

কলিকাতা সহরের মধ্যে নিম্নলিখিত ওয়ার্ডসমূহে যমরাজের আধিপত্য বিশেষ প্রবল। ১৯ নং ওয়ার্ড অর্থাৎ ইটিলীতে কিসুচিকা, ম্যালেরিয়া, রক্তমাশয় ও যক্ষ্মা রোগের বিশেষরূপ প্রাদুর্ভাব লক্ষিত হয়। ২৭ নং ওয়ার্ড অর্থাৎ টালিগঞ্জ কলেরা, রক্তমাশয় ও যক্ষ্মা অপ্রতিহতভাবে রাজত্ব স্থাপন করিয়া বহুলোককে কালেকালে শমনসদনে প্রেরণের ব্যবস্থা করিয়া থাকেন। এই ওয়ার্ডে রক্তমাশয় রোগে মৃত্যুর হার অত্যন্ত অধিক।

২৪নং ওয়ার্ড অর্থাৎ খিদিরপুর ও একবালপুরে রক্তমাশয় ও ফুসফুসের পীড়ার প্রাবল্য লক্ষিত হয়। ২০ নং ওয়ার্ড অর্থাৎ বেনিয়াপুকুরে ম্যালেরিয়া, যক্ষ্মা, ফুসফুসের পীড়া ও রক্তমাশয় রোগেই অধিক সংখ্যক করদাতৃগণের মৃত্যু হইয়া থাকে। ২৯ নং ওয়ার্ড অর্থাৎ মাণিকতলায় ম্যালেরিয়া, রক্তমাশয়, ও যক্ষ্মা রোগে মৃত্যুর হার সর্বাপেক্ষা অধিক। সংযুক্ত ওয়ার্ডসমূহের মৃত্যুর হার তুলনা করিয়া দেখিলে বুঝিতে পারা যায় যে ইটিলী অর্থাৎ ১৯ নং ওয়ার্ডে মৃত্যুর হার সর্বাপেক্ষা অধিক ও মাণিকতলা অর্থাৎ ২৯ নং ওয়ার্ডে মৃত্যুর হার সর্বাপেক্ষা কম।

প্রকৃত অর্থাৎ ১৯২৪ সালের ১লা এপ্রিলের পূর্বে যে কলিকাতা বর্তমান ছিল তাহাতে ৭, ৯ ও

২৭ নং ওয়ার্ডে মৃত্যুর হার সর্বাপেক্ষা অধিক। সহর ও সহরতলীর মৃত্যু তালিকা পর্য্যবেক্ষণ করিয়া দেখিলে স্পষ্টই বুঝা যায় যে ইটিলী ও টালিগঞ্জে কলেরায় মৃত্যু সংখ্যার হার সর্বাপেক্ষা অধিক এবং প্রায় প্রত্যেক ওয়ার্ডেই যক্ষ্মারোগে ও রক্তমাশয় রোগে বহু সংখ্যক লোক অকালে কালের করাল-গ্রাসে পতিত হইয়া থাকে। ইহাও বুঝিতে পারা যায় যে সময়ে সময়ে কলেরা ও বসন্ত সংহারমুর্তি ধারণ করিয়া এককালে অনেক লোকের মৃত্যুর কারণরূপে সহরে আবির্ভূত হয়। পশ্চিম ইউরোপের যে কোনও সভ্যদেশের বড় সহরের সহিত তুলনা করিলে কলিকাতার স্বাস্থ্য যে বহু পশ্চাতে পড়িয়া আছে সে বিষয়ে সন্দেহ করিবার কোনও কারণ থাকে না। কলিকাতা ব্রিটিশ সাম্রাজ্যের নগরসমূহের মধ্যে দ্বিতীয় স্থান অধিকার করে। ইহার আয়ও কম নহে; স্বাস্থ্যবিভাগে এই মিউনিসিপালিটি স্বাস্থ্যসম্বন্ধে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকগণকে নিযুক্ত করিয়া থাকেন, এমন অবস্থায় যদি কলিকাতার বর্তমান স্বাস্থ্যের উন্নতি না হয়, তবে ইহা যে মিউনিসিপালিটির পক্ষে গভীর কলঙ্কের কথা তাহাতে সন্দেহ নাই।

একগণে পুরুষ ও স্ত্রীলোক অধিবাসীর মধ্যে মৃত্যুর হার তুলনা করিয়া দেখা যাউক। দুর্ভাগ্যের বিষয় যে নূতন সংযুক্ত মিউনিসিপালিটি সমূহের মধ্যে পুং ও স্ত্রী অধিবাসীর অনুপাত কিরূপ তাহা আমাদের জানা নাই, সুতরাং এ বিষয়ে প্রকৃত কলিকাতা সহরের তথ্য আলোচনা করিয়াই আমাদের গণনা সম্ভব হইতে হইবে।

আলোচ্য বৎসরে প্রকৃত সহরে সর্বসমেত ২৮,০১৪ জন লোক মৃত্যু মুখে পতিত হইয়াছিল;

ইহাদের মধ্যে পুরুষের সংখ্যা ১৫,৪৫৯ জন এবং স্ত্রীলোকের সংখ্যা ১২,৫৫৫। পুরুষ অধিবাসীর সংখ্যা স্ত্রী অধিবাসীর সংখ্যার দ্বিগুণ, স্পর্শই প্রতীয়মান হইতেছে পুরুষগণের মৃত্যুসংখ্যার হার অপেক্ষা স্ত্রীজাতির মৃত্যুসংখ্যার হার অনেক অধিক। পুরুষের মৃত্যুর হার প্রতি সহস্রে ২৫ জন, আর স্ত্রীলোকের মৃত্যুর হার প্রতি সহস্রে ৪০ চল্লিশের অধিক। টালিগঞ্জ, খিদিরপুর, বেনেপুকুর ও ইটালীতে পুরুষ ও স্ত্রীলোকের মৃত্যুর হার তুলনা করিয়া দেখিলে স্ত্রীজাতির মৃত্যুর হার যে অনেক অধিক তাহা সুস্পষ্ট প্রতীয়মান হয়। পর্দা প্রথা, অপরিণত বয়সে সন্তান প্রসব, কায়িক পরিশ্রমের সহিত তুলনায় পুষ্টিকর খাদ্যের অভাব প্রভৃতি ত্রুটি স্ত্রীজাতির মৃত্যুর আধিক্যের জন্ত কি পরিমাণে দায়ী তাহা বিশেষজ্ঞগণ ভাবিয়া দেখিবেন। পর্দাপ্রথা হিন্দু-সমাজ হইতে একেবারে তিরোহিত না হইলে, বাঙ্গলায়, বিশেষতঃ বাঙ্গলার বড় বড় সহর সমূহে নিকট ভবিষ্যতে সুস্থ, সবল ও দৃঢ়কায়্য মাতা, ভগিনী ও কন্যাগণের বিলোপ সাধন হইবে। জীবন মরণের সন্ধিস্থলে দণ্ডায়মানা ক্ষীণকায়্য ও প্রকৃত স্বাস্থ্য প্রভাব বঞ্চিত মাতৃগণ যে সব সন্তান প্রসব করিবেন তাহাদের দ্বারা দেশের প্রকৃত উপকারের সম্ভাবনা নাই। এবিষয়ে যদি দেশবাসীগণ অচিরে মনোযোগ প্রদান না করেন, তবে দেশের ভবিষ্যৎ নিতান্ত অশুভ বলিয়া বোধ হয়। পারিপার্শ্বিক ঘটনা সমূহের প্রভাবে বাল্যবিবাহ প্রায় বিলোপ পাইতে বসিয়াছে, কিন্তু অবরোধ বা পর্দা প্রথার শির প্রায় পূর্ববৎই সমুন্নত আছে। হে প্রিয় দেশবাসীগণ, আপনাদের মাতা, স্ত্রী ও কন্যাগণকে রক্ষা করিবার জন্ত একবার সংকীর্ণ স্বার্থের কথা বিস্মৃত হইয়া যাউন।

পর্দা প্রথা রহিত হইলে আপনারা বোধ হয় মনে করেন যে আপনাদের সামাজিক ও সাংসারিক স্বার্থে আঘাত লাগিবে, তাহা সত্য নহে। দৃঢ়কায়্য, সুস্থ ও সবল মহিলাগণ আত্মরক্ষায় সমর্থ হইবেন এবং তাহাদের কর্তব্যজ্ঞান বিশেষরূপ বর্দ্ধিত হইবে। সুস্থ দেহেই সুস্থ ও পুণ্যময় মন বাস করিয়া থাকে।

অনেকেই বোধ হয় অবগত আছেন যে ঋতু পরিবর্তনের সহিত ব্যাধির বিশেষ সম্বন্ধ আছে। সুতরাং ঋতু পরিবর্তনের সহিত মৃত্যুর হারের হ্রাস-বৃদ্ধি হইয়া থাকে। প্রত্যেক বৎসরেই মার্চ ও এপ্রিল মাসে মৃত্যুর হার বৃদ্ধি পাইয়া জুন কিংবা জুলাই মাসে ঐ হারের যতদূর সম্ভব হ্রাস হয়। ইহার পর হইতে মৃত্যুর হার ক্রমশঃ বৃদ্ধি প্রাপ্ত হইয়া ডিসেম্বর মাসে পুনরায় সহরের স্বাভাবিক হারে উপস্থিত হইয়া থাকে।

কলিকাতা সহরে শিশুমৃত্যুর হার শুনিলে মন যুগপৎ আতঙ্কে ও বিস্ময়ে অভিভূত হইয়া পড়ে। অবশ্য জন্মসংখ্যার তালিকা বহু পরিমাণে সহরবাসীগণের যথাযথ রিপোর্টের উপর নির্ভর করে। অনেকস্থলে নবজাত শিশুগণের পিতা মাতা বা অভিভাবকগণ শিশুর জন্মগ্রহণ সম্বন্ধে কোনও রিপোর্ট করেন না বা রিপোর্ট করিতে বিস্মরণ হ'ন। এ বিষয়ে মিউনিসিপাল রেজিস্ট্রারি অফিসে যে হিসাব রক্ষিত হয় তাহার উপর নির্ভর করিতে হয়। সেই হিসাব অনুযায়িক নিম্নে সমগ্র কলিকাতা সহরের হিসাব বাদ দিয়া কেবল পূর্ববর্তন কলিকাতা সহরের হিসাব প্রদত্ত হইল। আলোচ্য বৎসরে ঋষ কলিকাতা সহরে ১৮,৫২০টি শিশু জন্মগ্রহণ করিয়াছিল এবং ঐ বৎসরে তথ্যৎ ১৯২৮ খ্রীষ্টাব্দে ৫,০০১টি শিশু অকালে মৃত্যুমুখে পতিত হইয়াছিল। প্রত্যেক

হাজারে ২৭০ জন শিশু মৃত্যুমুখে পতিত হইয়াছিল। পূর্ব পূর্ব চারি বৎসর অপেক্ষা এই মৃত্যুর হার কিছু কম ছিল। ১নং, ২নং, ৩নং ও ৪নং ডিষ্ট্রিক্ট সমূহে শিশুমৃত্যুর হার সর্বাপেক্ষা অধিক। এ বিষয়ে ডিষ্ট্রিক্ট নং ৩ তদন্ত সকল ডিষ্ট্রিক্টকে পরাজিত করিয়াছে। সংযুক্ত কলিকাতায় শিশুমৃত্যুর হার প্রতি সহস্রে ৩২৭ জন।

এই রিপোর্ট পাঠে অবগত হওয়া যায় যে চারিটা শিশুর মধ্যে তিনটির অকাল মৃত্যুর জন্ত অকালপ্রসব দায়ী। অকালে প্রসূত শিশুগণ স্বভাবতঃ ক্ষীণকায় ও বাধিগ্রস্ত হয়। তাহাদের অকালমৃত্যুর জন্ত প্রধানতঃ পিতামাতাই দায়ী। দারিদ্র্য বাহার ফলে প্রসূতি যথেষ্ট পরিমাণে উত্তম খাদ্য খাইতে পায় না, বাল্যবিবাহ, স্বাস্থ্যরক্ষার মূলতত্ত্ব সম্বন্ধে অজ্ঞতা এবং অবরোধ বা পর্দাপ্রথা মাতা বা স্ত্রীজাতির স্বাস্থ্যকে নষ্ট করিয়া দেয়—তৎস্বাস্থ্য লইয়া প্রসূতিগণ অকালে সন্তান প্রসব করেন; সে সব সন্তান জন্মিষ্ট হইবার অল্পকাল পরে প্রসূতির কোলশূন্য করিয়া বিশ্বপতির সিংহাসন সমীপে আমাদের সমাজের দূরপন্থে কলঙ্ক ও স্বার্থপরতার কণা ঘোষণা করিয়া থাকে। মাতা-পিতার উপদ্রব থাকিলে সন্তান অকালে জন্মিষ্ট হয় এবং অধিকাংশ স্থলে সন্তান মৃত অবস্থায় প্রসূত হইয়া থাকে। এই সহরে কুসকূসের ব্যাধিতে বহু শিশুর অকালমৃত্যু হইয়া থাকে। এক গৃহে বহু লোকের বাস, অস্বাস্থ্যকর স্থানে বাস এবং উপযুক্ত আচ্ছাদন বা বস্ত্রাদির অভাবের জন্তও অনেক শিশু অকালে মৃত্যুমুখে পতিত হয়। উদরাময় রোগে বা পেটের পীড়ার সহরে অতি অল্প সংখ্যক শিশুই মৃত্যুমুখে পতিত হয়; ইহার কারণ শিশুগণকে প্রায় সকল স্থানেই শুশ্রূষা দ্বারা প্রতিপালন করা হয়

এবং দুগ্ধ উত্তপ্ত না করিয়া পান করিতে দেওয়া হয় না।

অজ্ঞতা ও কুসংস্কারের জন্ত মুসলমান সমাজের দরিদ্রগণের মধ্যে শিশুমৃত্যুর হার সকল সময়েই অধিক। দরিদ্র মুসলমানগণের মধ্যেও অবরোধ বা পর্দাপ্রথা অপেক্ষাকৃত কঠোর ভাবে প্রচলিত আছে। দুগ্ধের বিষয় এই যে প্রয়োজন হইলেও দরিদ্র মুসলমানগণ কুসংস্কার বশতঃ মিউনিসিপাল চিকিৎসক বা স্বাস্থ্যগণের সাহায্য গ্রহণ করিতে অনিচ্ছা প্রকাশ করিয়া থাকেন। অধিকাংশ স্থলে স্বাস্থ্যপরিদর্শক-গণ মহিলা হইলেও বিকল মনোরথ হইয়া প্রত্যাগমন করিতে বাধ্য হ'ন।

আমাদের মনে হয় কলিকাতার বাৎসরিক স্বাস্থ্য রিপোর্ট প্রকাশিত হইবার পর, ব্রিটিশ জাতির মহা-সভার পদাঙ্ক অনুসরণ করিয়া মিউনিসিপাল সদন্তগণ যদি এই রিপোর্ট অবলম্বন করিয়া নগরের স্বাস্থ্য সম্বন্ধে বাদামুবাদে প্রবৃত্ত হন, তবে তাহাতে শুল্ক কলিবার যথেষ্ট সম্ভাবনা থাকে। একরূপ করিলে উচ্চতন স্বাস্থ্যপরিদর্শকগণের ক্রটি এবং স্বাস্থ্য-বিভাগীয় অধস্তন কর্মচারীগণের কার্যপদ্ধতির দোষ-গুণ বাহির হইয়া পড়ে। ক্রটি ও কার্যপদ্ধতির আলোচনা না করিলে কর্মচারীগণের কর্তব্য পালনের দিকে দৃষ্টি থাকে না। যে কোন বৃহৎ ব্যাপারে কর্মচারীগণের পুরস্কার ও আবশ্যক হইলে তিরস্কার বা শাস্তির ব্যবস্থা থাকা আবশ্যক। এত বড় সহরের স্বাস্থ্য সম্বন্ধে কেবল রিপোর্ট পাঠ করিয়া সদন্তগণের নিশ্চিন্ত থাকা কর্তব্য নহে। যাহা অজ্ঞান, যাহা সংশোধন করা উচিত, কর্তব্যহীন কর্ম-চারির ক্রটি ও দোষ—এই সব লইয়া সমালোচনা করিয়া শিষ্টের পুরস্কার ও দুর্বৃত্তের দণ্ডবিধান করা

কর্তব্য। তাহা ছাড়া স্বাস্থ্য-রিপোর্ট যথা সময়ে প্রকাশিত হওয়া উচিত। ১৯২৮ খ্রীষ্টাব্দের স্বাস্থ্য-রিপোর্ট ১৯৩০ সালের শেষ ভাগে প্রচারিত হওয়া বড়ই লজ্জার কথা। এত দীর্ঘকাল পরে প্রকাশিত হইলে করদাতৃগণের সে বিষয়ে কোনও রূপ কৌতুহল থাকে না; অথচ করদাতৃগণই প্রকৃতপক্ষে মিউনিসি

পালিটির প্রভু। তাঁহারা তাঁহাদের জীবন মিউনিসি পাল সদস্য ও কর্তৃপক্ষগণের হস্তে সমর্পণ করিয়া নিশ্চিন্ত থাকেন। সে কর্তব্য, সে দায়িত্ব মিউনিসি-পালিটি কি ভাবে পালন করিয়া আসিতেছেন, করদাতৃগণের ও তাঁহাদের নির্বাচিত প্রতিনিধিগণের তাহা বিশেষভাবে পরীক্ষা করা উচিত।

তামাকের গুণ।

(পাশ্চাত্যের অভিজ্ঞতা)

(লেখক - অধ্যাপক শ্রীরমেশ শর্মা)

দ্রব্যগুণে তামাকের বিষয় জানা যায়। আজ আর সে আলোচনা করিব না। পাশ্চাত্য দেশবাসী ইহার চাক্ষুষ কি কি গুণ দেখিয়াছেন, তাহাই বলিতেছি। লগুনে একবার কালো মড়ক (Black Death) লাগে। ঐ সময় লগুনে লোক খুব তামাক খাইতে আরম্ভ করিয়াছিল; কারণ, যে সকল লোক তামাক প্রচুর পরিমাণে খাইত বা নশ্ত লইত তাহারা রোগীদিগের সেবা করিলে বা মড়া বহন করিয়া লইয়া গেলে, ঐ রোগের বিষে আক্রান্ত হইত না। ইহা দেখিয়া লগুনবাসীগণ নিজ নিজ শিশু-সন্তানগণকে তামাক খাওয়া শিখাইতে লাগিলেন। এই নড়কের পূর্বের কেবল উচ্চশ্রেণীর লোকেরা তামাক খাইতেন।

খৃষ্টীয় সপ্তদশ শতাব্দীতে বিলাতের লোক তামাকের গুণে এমন আকৃষ্ট হইয়াছিলেন যে, গির্জায়, ধূনার স্থায়, তামাকের বেঁয়া ব্যবহার করা হইত।

তামাক কলেরার বিষও নষ্ট করে। জার্মানীতে একবার কলেরার মড়ক লাগে; ঐ সময় হামবার্গে এক চুরুটের কারখানায় ৫০০০ লোক কাজ করিত; তাহাদের মধ্যে মাত্র ৮ জনের কলেরা হইয়াছিল এবং মাত্র ৪ জন মারা গিয়াছিল। তামাক, নিউমোনিয়ার বিষও নষ্ট করে।

(প্রস্তাব ৪—লেখকের মতামতের জন্য আমরা দায়ী নহি—সম্পাদক)

বিবিধ

শোক সংবাদ :-

আমরা বিশেষ দুঃখের সঙ্গে প্রকাশ করিতেছি যে ডাঃ অমৃতলাল মুখার্জী এম, বি, ১লা নবেম্বর তারিখে উত্তরপাড়ায় পরলোক-গত হইয়াছেন। তিনি ব্রহ্মদেশের সিভিল সার্জেন্ট ছিলেন এবং বিশেষ কৃতীত্বের জন্য ব্রহ্ম গভর্ণমেন্ট তাঁহাকে একটি জায়গীর দিয়াছিলেন। তিনি ব্রহ্মদেশ হইতে অবসর গ্রহণ করিবার পর উত্তরপাড়ায় আসিয়া বসবাস করেন। তাঁহার ধাত্রী-বিদ্যায় ও সূচিকিৎসার জন্য বিশেষ নাম ছিল। তিনি হৃদয়বান ছিলেন এবং যখনই ছুটি-উপক্ষে উত্তরপাড়ায় আসিতেন বিনা ব্যয়ে পল্লীতে সূচিকিৎসা করিতেন। মৃত্যু কালীন তাঁহার বয়স ৮২ বৎসর। তদানিন্তন যে সমস্ত বাদ্দালী ব্রহ্মদেশে নাম করিয়াছিলেন--তাঁহাদের মধ্যে তিনি একজন।

১০০ বৎসরের পর ব্রিটিশ জাতির দাঁত থাকিবে না :-

দাঁত সম্পর্কে বিশেষজ্ঞ একজন ডাক্তার সম্প্রতি ভবিষ্যৎ বাণী করিয়াছেন যে, ১০০ বৎসর পরে ব্রিটিশ জাতির আর দাঁত থাকিবে কি না সন্দেহ। ইহার কারণ এই যে, বর্তমানে যেরূপ খাদ্যগ্রহণের ব্যবস্থা হইতেছে তাহাতে দাঁতের অনিষ্ট হইতেছে। বংশানুক্রমে এরূপ খাদ্য চিবাইতে থাকিলে দাঁতের কার্য-শক্তি লোপ পাইবে, এমন কি অতি তল্প বয়সেই দাঁত বিনষ্ট হইবে এখনই তাহার সূচনা হইয়াছে। হোটেলের অধিবাসীদের মধ্যে অনেকেই বাবা হইয়া কৃত্রিম দাঁত ব্যবহার করিতেছেন। ১৮১৯ বৎসরের যুবকেরা পর্যন্ত দাঁতের পীড়ায় কাতর হইয়া দাঁত তুলিয়া ফেলিতে বাধ্য হইয়াছেন। দাঁতের দ্বারা

মুখের শোভা বৃদ্ধি পায়। সিনেমা অভিনেত্রীদের পক্ষে দাঁতের সৌন্দর্য্য রক্ষা করা অত্যাবশ্যক। অমুসন্ধান করিলে দেখা যায়, বুটেনের সিনেমা-অভিনেত্রীদের মধ্যে অনেকেই কৃত্রিম দাঁত ব্যবহার করিতেছেন।

অভিনব রেলগাড়ী :-

জার্মানীর অন্তর্গত হানোভারের নিকটে বিশেষ ভাবে নির্মিত এক-লাইন-মাত্র-বিশিষ্ট রেল লাইনের উপরে এক নৃতন্ত্রধরণের রেলগাড়ী চালান হইয়াছে। ইহার নাম দেওয়া হইয়াছে “উড্ডন্ত রেলগাড়ী”। একটি মাত্র কাক্সা তাহাতে আছে। উহাতে ৪০ জন যাত্রী লওয়া যাইতে পারে। যে এঞ্জিন দ্বারা ইহা চালিত হয়, তাহার আকৃতি বিমান-পোতের মত, সাধারণ রেলগাড়ীর এঞ্জিনের মত নহে। এ পর্য্যন্ত এই গাড়ী ঘণ্টায় ৯৩ মাইল পথ অতিক্রম করিয়াছে। ভবিষ্যতে আরও অধিকতর দ্রুত বেগে উহা চলিতে পারিবে বলিয়া মনে হয়। এই রেলের পথ ও কল কজা এমনই সুন্দর ভাবে নির্মিত হইয়াছে যে, যাত্রীদের কোনই কষ্ট হয় না। তাঁহারা যদি চক্ষু মুদ্রিত করেন, তাহা হইলে বুঝিতে পারেন না যে, রেলগাড়ী চলিতেছে—মনে হয় যেন স্থির হইয়া আছে।

বহুমুত্রের নূতন চিকিৎসা :-

ইনসুলিন আবিষ্কারের পর হইতেই অনেকে মুখ দিয়া ইনসুলিন ব্যবহার করিবার উপায় সম্বন্ধে গবেষণা করিতেছিলেন। কিন্তু তাহাতে বিশেষ ফল হয় নাই। সম্প্রতি ডাঃ এচ, এন, মুখার্জী B. Sc., M. B. (Cal.), D. I. C. (Lond), বেঙ্গল ইমুনিটি ল্যাবোরেটোরীর বাইও-কেমিস্ট মহাশয়, দেখাইয়াছেন যে, Phosphotungstate of Insulin বহুমুত্র-

রোগীর রক্তে চিনির ভাগ একেবারে কমাইয়া দেয়। সেই গবেষণার ফলে বেঙ্গল ইমুনিটি মুখ দিয়া ব্যবহারের জন্য বহুমুত্র রোগের Mellitus নামে ঔষধ বাহির করিয়াছেন।

ডাক্তারের সম্মান :-

কলিকাতার সুপ্রসিদ্ধ ডাক্তার রায় বাহাদুর শ্রীযুক্ত উপেন্দ্রনাথ ব্রহ্মচারী মহাশয় এ বৎসব সায়েন্স কংগ্রেসের (Science Congress) চিকিৎসা শাখার সভাপতি নির্বাচিত হইয়াছেন। আগত ৮ই জানুয়ারী নাগপুরে এই কংগ্রেসের অধিবেশন হইবে।

মিঃ সাক্ষী :-



ইনি সম্প্রতি বিলাতে দীর্ঘকালব্যাপী সঁাতারে পৃথিবীর সম্ভরণকারীদের রেকর্ড ছাড়াইয়া গিয়াছেন।

প্রিন্স টেনীক (Tropical) চিকিৎসা কংগ্রেস :-

এবারে শ্রাম রাজ্যের রাজধানী ব্যঙ্কক (Bankok) সহরে হইবে—এই অধিবেশন ৭ই হইতে ২২শে ডিসেম্বর অবধি চলিবে। প্রথম সপ্তাহে

বক্তৃতা পাঠ ইত্যাদি হইবে পরের সপ্তাহে নিকটবর্তি স্থান সমূহ পরিদর্শন করা হইবে।

পেটেন্ট ঔষধের ব্যবহার—

ভারতে যেরূপ অবাধে সকল প্রকার পেটেন্ট ঔষধ প্রচলিত হয় পৃথিবীর অন্য কোণায়ও সেরূপ হইতে দেওয়া হয় না—অধুনা চীনদেশেও সরকার নিয়ম করিয়াছেন যে কোনও পেটেন্ট ঔষধ চীন দেশে বেচিতে হইলে উহাতে কি কি ঔষধ কি কি পরিমাণে আছে সরকারকে জানাইতে হইবে ও সেখানকার পরীক্ষাগারে ২ ডলার খরচা দিয়া ও পরীক্ষা করাইয়া এ ঔষধ প্রচলনের জন্য সরকার লাইসেন্স দিবেন—ভারত সরকার এ বিষয়ে উদার যার যা ইচ্ছা লোক ভুলান বিজ্ঞাপন দিয়া এখানে বিক্রয় করিতে পারে—লোকমত যতদিন না এ বিষয় গঠিত হইবে—ততদিন ভারতবাসীকে ভুগিতেই হইবে।

টেলিফোনে দূরে কথা—

সম্প্রতি ‘বিমান বিহারী’ লুইস যানসি (Lewes Yancy) ৫,০০০ ফুট উপরিস্থিত তাহার বিমানপোত হইতে—১০,০০০ মাইলের অধিক দূরে অবস্থিত বিমান বিহারিণী এমি জনসন (Amy Johnson)এর সহিত টেলিফোন যন্ত্র সাহায্যে কথাবার্তা কহিয়াছিলেন—বৈজ্ঞানিকেরা শীঘ্রই পৃথিবীর যে কোনও সহরের টেলিফোন হইতে অন্য দেশের যে কোনও টেলিফোনে কথাবার্তার ব্যবস্থা হইবে মনে করেন।

কডলিভার ওয়েলে ‘ক’ ও ‘ম’ আদ্যপ্রাণ—

ভাল কডলিভার ওয়েলে কি পরিমাণ ঋতু-প্রাণ আছে দেখুন—১১ পাঁচ দ্রুদ, বা নয়টি টাটকা ডিম,

বা আধ সের মাখমে যে পরিমাণ খাদ্য-প্রাণ 'ক' আছে তাহা কেবল মাত্র ১ চায়ের চামচ কডলিভার ওয়েলে আছে—'ঘ' খাদ্য-প্রাণের পরিমাণ ঐ মাত্রা কডলিভার ওয়েলে আছে—১ সের মাখম ও ৭টি টাটকা ডিমের সমান।

আমেরিকান ডাক্তারি ছাত্র—

এই বৎসর ৩০শে জুন আমেরিকার ৭৫টি মেডিক্যাল স্কুলে ২১,০০০ এর উপর ছাত্র আছে—আমেরিকার যুক্তরাজ্যে পৃথিবীর মধ্যে লোক সংখ্যা অনুপাতে সর্বাপেক্ষা অধিক চিকিৎসক আছে—প্রতি ১ লক্ষ লোকের জন্য আমেরিকায় ১২৬টি চিকিৎসক আছেন, অস্ট্রিয়ায় ও ইংলণ্ডে লক্ষ লোকের মধ্যে যথাক্রমে ১১৩ ও ১১১ জন চিকিৎসক আছে। বাঙ্গলায় গড়ে ১৭,০০০ লোক প্রতি একটি পাশ করা ডাক্তার আছে—সহরের দিকেই বেশী ডাক্তার থাকে—অতএব সহর বাদ দিলে চিকিৎসক সংখ্যা কত কম বুঝিয়া দেখুন।

ঘুতে 'ক' খাদ্য প্রাণের (Vitamin)

অভাব—

ব্রিটিশ মেডিক্যাল জার্নালে (British Medical Journal) প্রকাশ যে বোম্বাই গোকুলদাস তেজপাল হাসপাতাল হইতে পাঠান ৪টি ঘুতের নমুনার মধ্যে এটিতে 'এ' ভাইটামিন মোটেই ছিল না—একটিতে সামান্য পরিমাণ মাত্র খাদ্যপ্রাণ পাওয়া যায়। ইন্দুরদের উপর পরীক্ষা করিয়া দেখা যায় যে, Cod Liver Oil এর ৫০০ শত ভাগের এক ভাগ ও মাখমের ১০ ভাগের এক ভাগ মাত্র ভাইটামিন ঐ ঘুতের নমুনাটিতে ছিল। ভারতে ঘুতের বিষয় অধিক পরীক্ষা হওয়া বাঞ্ছনীয়—স্বাস্থ্য বিভাগের সরকারী পরীক্ষাগারে এই পরীক্ষা করিয়া সাধারণের নিকট কল্যাণ জ্ঞান উচিত।

ক্রতগামী মাছ—

আলাস্কার একটি সামান্য মাছকে চিহ্নিত করিয়া দেওয়া হইয়াছিল। ৪৪ দিন পরে সে মাছটি সাই-বেরিয়ার একটি নদীতে ধরা পড়ে। এই স্থান আলাস্কা হইতে ১,৩০০ মাইল দূরবর্তী। এই ঘটনা হইতে ঐ জাতীয় মাছ কত দ্রুতগামী তাহা ধারণা করা যাইতে পারে।

নিউমোনিয়ার প্রতিকার—

ব্রঙ্কাইটিস ও ইনফ্লুয়েঞ্জার আক্রমণ হইলে তাহার সর্বিশেষ চিকিৎসা করিতে পারিলে নিউমোনিয়ার হাত হইতে রক্ষা পাওয়া যায়। নিউমোনিয়া হইলে তাহা হইতে মৃত্যুর হার এখনও খুব বেশি—চিকিৎসা শাস্ত্রের উন্নতি হওয়া স্বত্ত্বেও এই হার কমানো যাইতেছে না। সুতরাং নিউমোনিয়া রোগ সারানোর চেয়ে তাহা হইতে না দেওয়া সহজ সাধ্য। বেশীর ভাগ স্থলে ব্রঙ্কাইটিস, ইনফ্লুয়েঞ্জা বা শ্বাসনালীর বিকারের ফলে নিউমোনিয়া হয়। ইহা পরীক্ষার দ্বারা প্রমাণিত হইয়াছে যে, সাধারণ অবস্থায় নিউমোনিয়ার বীজাণু bronchial ও alveolar mucosaতে প্রবেশ করিতে পারে না—কিন্তু ব্রঙ্কাইটিস বা ইনফ্লুয়েঞ্জার আক্রমণের ফলে তাহা দুর্বল হইলে সেখানে বীজাণু প্রবেশ করিয়া নিউমোনিয়া রোগের সৃষ্টি করিতে পারে। তাহা হইলে ইহার প্রতিকার কি? ইহার একমাত্র প্রতিকার প্রতিরোধক ব্যবহার। ইহাতে সর্দির চাপ নষ্ট করে—রক্ত চলাচলকে দ্রুততর করে—phagocytosis এর পোষকতা করে—এক bronchi ও alveoliর কার্য সাধারণভাবে নির্বাহ করায়।

THE ORIGINAL AND STANDARD EMULSION OF PETROLEUM

Bronchitis, Sub-Acute and Chronic.

There is a vast amount of evidence of the most positive character proving the efficacy of Angier's Emulsion in sub-acute and chronic bronchitis. It not only relieves the cough, facilitates expectoration and allays inflammation, but it likewise improves nutrition and effectually overcomes the constitutional debility so frequently associated with these cases. Bronchial patients are nearly always pleased with Angier's Emulsion, and often comment upon its soothing "comforting" effects.

Pneumonia and Pleurisy.

The administration of Angier's Emulsion during and after Pneumonia and Pleurisy is strongly recommended by the best authorities for relieving the cough, pulmonary distress, and difficult expectoration. After the attack, when the patient's nutrition and vitality are at the lowest ebb, Angier's Emulsion is specially indicated because of its reinforcing influence upon the normal processes of digestion, assimilation and nutrition.

In Gastro-Intestinal Disorders

of a catarrhal, ulcerative, or tubercular nature, Angier's Emulsion is particularly useful. The minutely divided globules of petroleum reach the intestines unchanged, and mingle freely with intestinal contents. Fermentation is inhibited, irritation and inflammation of the intestinal mucosa rapidly reduced, and elimination of toxic material greatly facilitated.



ANGIER'S Emulsion

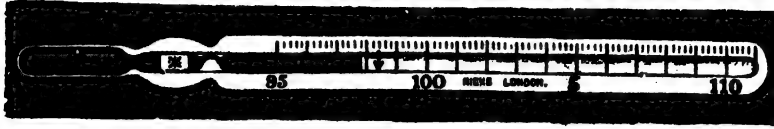
Free Samples to the Medical Profession

MARTIN & HARRIS, LTD., ROWLETTE BUILDING, PRINSEP STREET, CALCUTTA.

Prepared by THE ANGIER CHEMICAL COMPANY, LTD.

James Hicks.

8, 9, 10 HATTON GARDEN, LONDON.



প্রসিদ্ধ হিক্স্ থার্মোমিটারের প্রস্তুতকারক।

পৃথিবীর সর্বস্থানের সর্বর্ণ পদক ও ডিপ্লোমা প্রাপ্ত—

থার্মোমিটারের উপর হিক্স্ থাকিলেই বিশ্বাসযোগ্য।

ভারতের সর্বত্র পাওয়া যায়।

যদি আপনাদের কিনিতে অসুবিধা হয়, আমরা সুবিধা দরে, পাইকারী হিসাবে কিনিয়া দিতে পারি।

সাম্রাট! আমাদের থার্মোমিটার ভাল হইতেছে।

Special Representative:—A. H. P. Jennings

Sole Agents:—ALLEN & HANBURYS Ltd.

Block F, Clive Buildings. Calcutta.

থের্মো-ফোজিষ্টিন

নিউমোনিয়া প্লুরিসি প্রভৃতি রোগে এবং সকল প্রকার ফোলা, ব্যাথা ও রস সন্ধারে অমোঘ।

E. ইলিমেন্টেলিটিক ক্লোরিন C.

এই কলেরা সময় পানীয় জল সংক্রামক রোগের বীজাণু নষ্ট করিতে এবং
দূষিত বায়ে অধিতীয়।

সরকার গুপ্ত এণ্ড কোং লিঃ ৪৭, বোসপাড়া লেন, (কলিকাতা)।

ডাক্তার সুন্দরীমোহন দাস প্রণীত

১। সরল প্রাক্তীশিক্ষা ও কুমার তত্ত্ব

৫ম সংস্করণ (পরিবর্দ্ধিত) ৮০টা চিত্র

প্রাক্তী, আয়ুর্বেদীয় ও হোমিওপ্যাথিক স্কুলের পাঠ্য মূল্য ২।০ মাত্র।

২। শিশুমঙ্গল প্রথম পাঠ্য। মূল্য ৭।০ মাত্র।

৩। ব্রহ্মা প্রাক্তী রোজ নামডা। মূল্য ৫।০ টাকা।

প্রাপ্তিস্থান—৫৭নং রাজা দীনের ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

হুপানি ও কাসির একমাত্র মহৌষধ
সতীশ কবিরাজের
ভূবন বিখ্যাত
শ্রীস্বাসরি
পরিচিতি ও
সর্ব স্থানে শুভ ফল প্রদ
চিকিৎসক মণ্ডলির
প্রশংসিত
১ দাগ সেবনেই হাঁপ কমে
১ দিনেই শ্বাসনার উপশম হয়
প্রতি শিশি ১১৭ ডজন ১৫৭ শিশি সত্তম
সাহাপুর, বেহালাপো: ২৪ পরগণা
ব্রাক:- ৫৯ রাজা নবরুকের ষ্ট্রীট,
শোভানাজার, কলিকাতা।

ডাঃ উমেশ চন্দ্র রায় এল, এম, এস মহাশয়ের

পাগলের মহৌষধ।

এস, সি, রায় এণ্ড কোং

৩৬নং ধর্মতলা ষ্ট্রীট

১৬৭৩ কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

টেলিগ্রাম—Dauphin, Calcutta.

৪০ বৎসর যাবৎ আবিষ্কৃত হইয়া শত বৎসর

দুর্দান্ত পাগল ও সর্বপ্রকার বায়ুরোগগ্রস্ত রোগ

আরোগ্য হইয়াছে। মুচ্ছা, যুগী, অনিদ্রা হিষ্টিরিয়া

অথবা স্নায়বিক দুর্বলতা প্রভৃতি রোগে অব্যর্থ।

পত্র লিখিলে ক্যাটলগ বিনা মূল্যে পাঠান হয়।

প্রতি শিশি পাঁচ টাকা।

“স্বাস্থ্য” নিবন্ধাবলী।

স্বাস্থ্য অগ্রিম বার্ষিকমূল্য ডাকমাস্তুল সহ ২৮ টাকা
প্রত্যেক সংখ্যার মূল্য ১০ আনা। ফলস্বত্ব হইতে মাঘ
পূর্ণ এক বৎসরের মূল্য লওয়া হয়। কেহ বৎসরের মধ্যে
গ্রাহক হইলে তাঁহাকে ফলস্বত্ব হইতে কাগজ লইতে হয়।
মূল্য সম্পাদকের নামে পাঠাইতে হয়।

অপ্রাপ্ত সংখ্যা: “স্বাস্থ্য” প্রতি বাংলা
মাসের ১লা প্রকাশিত হয়। কোন মাসের কাগজ না পাইলে
সেই মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে অপ্রাপ্তি সংবাদ ডাকঘরে
খবর লইয়া ডাকবিভাগের উত্তর সহ আমাদের নিকট পৌছান
আবশ্যক।

পত্রোত্তর: রিদ্দাই কার্ড কিংবা টিকিট না
পাঠাইলে কোন চিঠির জবাব দেওয়া সম্ভব হয় না।

প্রবন্ধাদি: টিকিট বা ঠিকানা লেখা খাম দেওয়া
খাতিলে অমনোনীত রচনা কেরত দেওয়া হয়। রচনা
কেন অমনোনীত হইল, তৎসম্বন্ধে সম্পাদক কোন উত্তর
দিতে অসমর্থ।

বিজ্ঞাপন: কোন মাসে বিজ্ঞাপন বন্ধ বা
পরিবর্তন করিতে হইলে, তাহার পূর্ব মাসের ১৫ই তারিখের
মধ্যে জানাইতে হয়।

অঙ্গীত বিজ্ঞাপন ছাপা হয় না। ব্লক ভাস্কিয়া গেলে
তৎক্ষণাৎ আমরা দায়ী নহি এবং বিজ্ঞাপন যখন বন্ধ করিবেন,
ব্লক থাকিলে সঙ্গে সঙ্গে ফেরৎ লইবেন। নচেৎ হারাইয়া
গেলে আমরা দায়ী নহি। বিজ্ঞাপন মূল্য অগ্রিম দেয়।

বিজ্ঞাপনের মাসিক মূল্য

পত্র লিখিলে বাঙ্গালা ও হিন্দি সংস্করণ স্বাস্থ্যের বিজ্ঞাপনের
হার জানান হয়।

ব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী এম, বি,

(সম্পাদক)।

কার্যালয় ১০১ নং কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

বটিক্রম পালের এডওয়ার্ডস টনিক গ্যান্টি-ম্যালেরিয়াল স্পেসিফিক

(ম্যালেরিয়া ও সর্ববিধ জ্বররোগের একমাত্র মহৌষধ)

অদ্যাবধি সর্ববিধ জ্বররোগের এমন আশু
শান্তি কারক মহৌষধি আবিষ্কার হয় নাই।

মূল্য—বড় বোতল ১।।০ টাকা, প্যাকিং ডাকমাণ্ডল ১/-; ছোট বোতল ১/- টাকা

প্যাকিং ডাকমাণ্ডল ৫০ আনা।

রেলওয়ে কিংবা প্তিমার পার্শ্বে লইলে খরচা অতি হ্রাস হয়।

পত্র লিপিতে কমিশনের নিম্নমাদি সম্প্রদায় অত্যন্ত
জ্ঞাতব্য বিষয় অবগত হইবেন।

ভারতের রাজপ্রতিনিধি মহামান্য বড়গাট বাহাদুর কর্তৃক পৃষ্ঠপোষিত—

বটিক্রম পাল এণ্ড কোং,

১৩৩ বনফিল্ডস লেন, কলিকাতা।

পাইরেক্স

ম্যালেরিয়া জ্বরের সুপরিচিত, সুবিখ্যাত,
সুপারীক্ষিত অমোঘ ঔষধ

পাইরেক্স জাল হইতেছে
ক্রয়কালে নাম দেখিয়া লইবেন।

বেঙ্গল কেমিক্যাল
কলিকাতা।

অমৃততাজন

মাথাধরা

মস্তিস্ক বেদনা

পিঠ ব্যথা

কতিদেশের ব্যথা



বাত

কাশী

সর্দি

পোড়া

এবং সর্বপ্রকার ব্যথা ও বেদনার

ঐন্দ্রজালিক ঔষধ

Bombay

Madras

সর্বপ্রকার বেদনার ঔষধ

AMRUTANJAN & CO. BOMBAY, INDIA

অশোকা ।



যাবতীয়

স্ত্রীরোগের

মহোষধ ।

মূল্য ২ শিলিং ২/-; ডাকমাশুল ৮/০।

সি, কে, সেন এণ্ড কোং লিমিটেড্ ।

২৯ নং কলুতোলা গাতি কলিকাতা ।

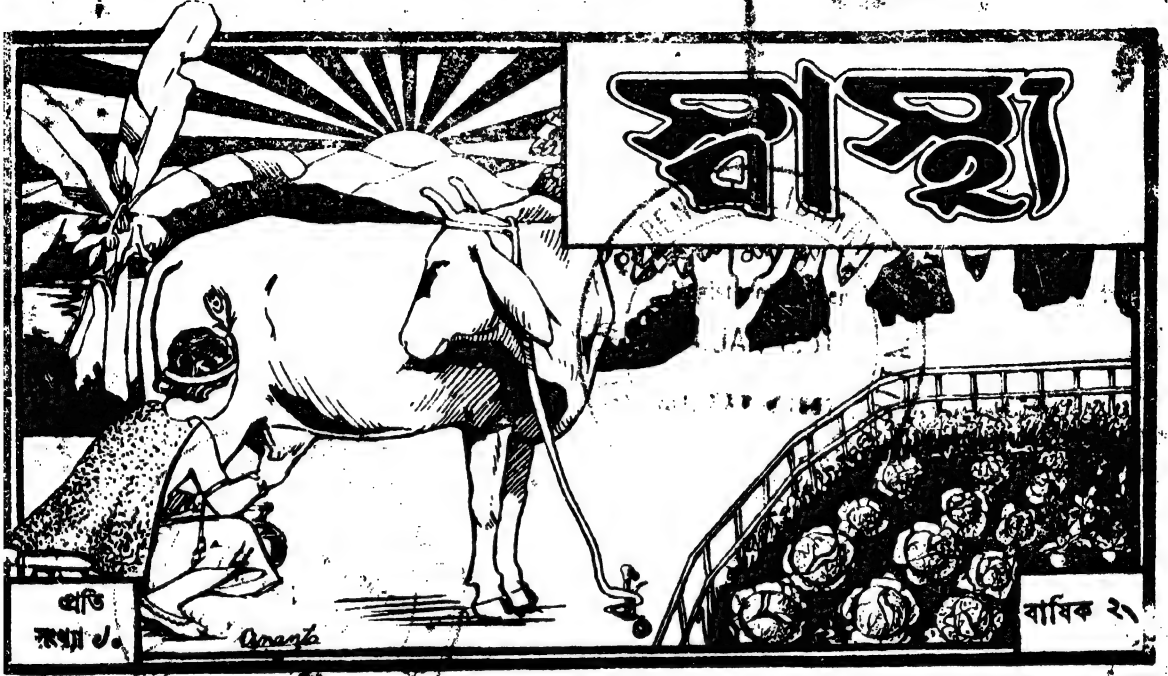
HEALTH.

(Bengali)

পৌষ—December

১১শ সংখ্যা

৮ম বর্ষ



উল্লেখ্যের পরে দুর্বলতার

আপনি স্যানাটোজেন ব্যবস্থা করিতে পারেন সকল রকম দুর্বলতায়ই ইহার সবল করিবার ক্ষমতা উৎকৃষ্ট ছানা (casein) ও সোডা গ্লিসি—সফটস মিশ্রণে স্যানাটোজেন প্রস্তুত ও সেই জন্য ইহা অতি দুর্বল পানীয়লীতেও সহজ হয়।

সুপ্রসিদ্ধ “ল্যানসেট” (Lancet) পত্র একজন লেখক এইরূপ রোগীকে যে পথ্য দিয়াছিলেন স্যানাটোজেন তাহার মতো প্রযুক্ত বস্তু সেই রোগী মহৎ উপকার পাইয়াছিলেন।

SANATOGEN

THE TRUE TONIC FOOD

সম্পাদক—ডাঃ শ্রীব্রজেননাথ গাঙ্গুলী, এম, বি।

সহঃ সম্পাদক—শ্রীবিভূতি ভূষণ ঘোষাল, এম. এ., বি এল।

কার্যালয়—১০১, কর্ণওয়ালিস স্ট্রীট, কলিকাতা।

বাংলাদেশের প্রথম

ভারতের বহুতন কারখানা

কলিকাতা সোপ ওয়ার্কসের

“নির্মলিন”

রেসম পশম সূতার কাপড়

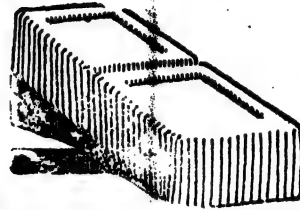
কাঁচিতে দেশী ও বিলাতী

সকল প্রকার সাবান

অশ্রুক্ষাশ্রেষ্ঠ অথচ

মূল্য কম

সর্বত্র পাওয়া যায়।



B.P.S.

কারখানা-বালিগঞ্জ।

বাকালান্ন শিল্প গৌরব

বঙ্গদেশস্থী কটন মিলের

উৎপন্ন যাবতীয় বস্ত্রের

প্রত্যেক ইঞ্চি সূতা নিজ কলে প্রস্তুত ও

ইহার ধুতি সাড়ী সর্বাপেক্ষা অধিক টেকসই সূতরাং

ব্যক্তিমাতেই ইহার অধিক আদর করে। ইহাতে স্বেচ্ছা দ্বিত কতিপয় বস্ত্রব্যবসায়ী ইহার

বারু ছাপ ও নম্বর নকল করিতেছে।

দেশবাসিগণ, সাবধান!

কাপড় খরিদকালে বঙ্গলক্ষীর নাম, ছাপ ও নম্বর দেখিয়া লইবেন।

ইউনিটস অফ ইন্ডিয়ান সিল্কেন্স লিমিটেড প্রাথমিক শ্রেণী জরুরি খাত উদ্ভিদেব সমন্বয়ে

আরোপ্য প্রাথমিক যুক্ত বিময় ও বিশিষ্ট জীবাত্ম সমুচ্চ কালজুবেব অত্যন্ত মূল্য অধিক

ইউনিটস অফ ইন্ডিয়ান সিল্কেন্স লিমিটেড

ইউনিটস অফ ইন্ডিয়ান সিল্কেন্স লিমিটেড প্রাথমিক শ্রেণী জরুরি খাত উদ্ভিদেব সমন্বয়ে

আরোপ্য প্রাথমিক যুক্ত বিময় ও বিশিষ্ট জীবাত্ম সমুচ্চ কালজুবেব অত্যন্ত মূল্য অধিক

ইউনিটস অফ ইন্ডিয়ান সিল্কেন্স লিমিটেড প্রাথমিক শ্রেণী জরুরি খাত উদ্ভিদেব সমন্বয়ে

বিশেষের রস

দে শীয় গাছ গাছডায় প্রস্তুত বটিকা

এপর্যন্ত ম্যালেরিয়া জ্বরের এমন আশ্চর্য্য মহৌষধ আর কেহ বাহির করিতে পারেন নাই। দ্বীপা ও লিভারের এমন মহৌষধ আর নাই।

চট্টগ্রামের ডেপুটি ম্যাজিস্ট্রেট ও ডেপুটি কালেক্টর পূজনীয় শ্রীযুক্ত বাবু যতীন্দ্রমোহন ব্যানার্জি বলেনঃ—

অনুবাদ—“ আমার দুইটা সন্তান ক্রমাগত পাঁচ সপ্তাহ ও তিন সপ্তাহ ধরিয়া কষ্ট পাইতেছিল। অধিক পরিমাণে কুইনাইন ও এলো-প্যাথিক ঔষধ ব্যবহারে কোন ফল না হওয়ায় অবশেষে এই বিশেষের রস বটিকা ব্যবহারে নির্দোষ আরোগ্য হয়। প্রথম দিন সেবন করাতেই জ্বর বন্ধ হইয়াছিল। সেই অবধি যখনই আবশ্যক হয়, আমার নিজ পরিবারের ও আমার বন্ধুবান্ধবের পরিবার মধ্যে এই ঔষধ ব্যবহার করিয়া আসিতেছি এবং অত্যশ্চর্য্য ফল পাইতেছি।” মূল্য ১ কোটা ১১ টাকা। তিন কোটা ২৬০ ভিঃ পিঃ তে লইলে আরও ১০ আনা বেশী লাগে।

ডাক্তার কুণ্ডএণ্ড চ্যাটার্জি (Febrona Ltd)
২৬৬, বহুবাজার স্ট্রীট, কলিকাতা।

গ্রহের ফের

সংসারে সুখ শান্তি লাভের উপায়। ইহা এক খানি অদৃষ্ট পরীক্ষার চমকপ্রদ উপাখ্যান সম্বলিত গল্পের বই। দৈবশক্তির উপর নির্ভর করিয়া কার্য্য করিলে মানুষ কি না করিতে পারে—তাহারই বিবরণ। যদি সংসারে শান্তি লাভ করিতে ইচ্ছা করেন এই পুস্তক গ্রহণ করুন, পত্র লিখিলেই বিয়ারিং পোষ্টে পাইবেন।

প্রাপ্তিস্থান :—সেবাইত—রামময় আশ্রম
শোঃ কুণ্ড। বৈষ্ণবনাথাম, (এস, পি,)



ডেয়ার্কিনের হারমোনিয়াম

সুন্দর ও স্থানান্তরে অদ্বিতীয়

এসরাজ, বাঁশী, বেহালা, গ্রামোফোন, প্রভৃতি সর্ববিধ বাজ্যন্ত্র আমাদের নিকট সর্বাপেক্ষা সুবিধা দরে পাওয়া যায়। কোন বয়স আবশ্যক জানাইলে সচিত্র মূল্য তালিকা পাঠান হয়।

Dwarkan & Son

Telegrams MUSICAL
Calcutta 1081

CALCUTTA.
6 Dalhousie Square, East

কিং এণ্ড কোং

৮৩ নং হারিসন রোড,—৪৫, ওয়েলসলি স্ট্রীট—
হোমিওপ্যাথিক ঔষধ ও পুস্তক বিক্রেতা।

সামান্য ত্রুটির মূল্য—

অরিষ্ট ১০ প্রতি ড্রাম ১ হইতে ১২ ক্রম। ১০ প্রতি ড্রাম ১৩ হইতে ৩০ ক্রম। ১০ প্রতি ড্রাম ২০০ ক্রম ১ প্রতি ড্রাম।

সন্নন গ্রহ চিকিৎসা—

গৃহস্থ ও ভ্রমণকারীর উপযোগী, কাপড়ে বাধান ৪৪০ পুঃ মূল্য ২১ টাকা ২য় সংস্করণ।

ইনফ্যান্টাইল লিভার—

ডাঃ ডি, এন, রায়, এম, ডি, কৃত ইংরাজী পুস্তক—মূল্য ১৮১ পুঃ কাপড়ে বাধান মূল্য ২১০ টাকা।

ভাবছেন কেন?

সর্প দংশনের হাত থেকে পরিজ্ঞানের জ্ঞাত ডাঃ মুখার্জীর “ভাইপারিং” প্রত্যেকেই ঘরে রাখা উচিত। কখনও নিকল হয় না। মূল্য :—১১০ আনা, মাণ্ডলাদি ১০০, ডজন ৫১ টাকা।

অভয়াপিন :

এদের ও স্ত্রীলোকের রক্তস্রাবের ব্রহ্মসূত্র। ৩দিনে আরোগ্য, ১ সপ্তাহে সম্পূর্ণ নিরাময়। মূল্য :—শিশি ১১ টাকা, মাণ্ডলাদি ১০০, ডজন ২১ টাকা।

বিনামূল্যে গানের বই ও ক্যালেন্ডার। এক্ষেপ্ট আবশ্যক। প্রাপ্তিস্থান :—ডাঃ এম, এম, মুখার্জী, এম, আর, এ, এস (লণ্ডন)

পোঃ ইটাঙা, ২৪ পরগণা, (বেঙ্গল)।

আদর্শ গণেশ মাকী সালসা

বাত, চর্মরোগ, দূষিত পারা ও বিষাক্ত কাউরের মহৌষধ।

সেবনে আরোগ্য না হইলে মূল্য ফেরৎ।

সুস্থ অবস্থায় সেবন করিলে স্বাস্থ্যোন্নতি হয়।

২৪১, পট্টারী রোড, ইটালী, কলিকাতা।

অফিসে এলেক্ট্রিক্যাল লাইটিং।

প্লাশমন

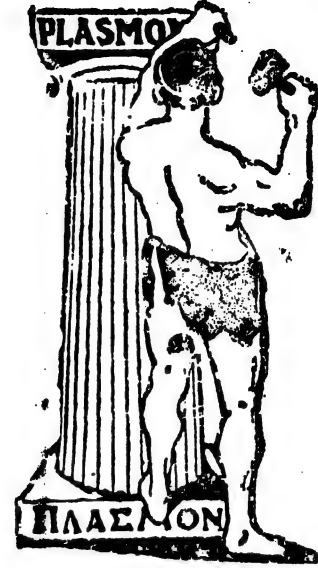
PLASMON

প্লাশমন

সহজে জবনীয়, স্বাদহীন এই চূর্ণ, স্নায়ুশূলী, মস্তিষ্ক, অস্থি
ও পেশী পরিপুষ্ট করিবার পক্ষে সর্বোত্তম খাদ্য সামগ্রী।
গাভীদুগ্ধ হইতে প্রস্তুত এই স্বাভাবিক ছানা জাতীয়
“পোটড” খাদ্যটি অত্যন্ত পুষ্টিকর, সহজ পাচ্য
এবং শরীরে সত্ত্বর সংশ্লিষ্ট হয়।

শিশু এবং রোগীর পক্ষে “প্লাশমন” বিশেষ উপযোগী

ইহাতে এলুমিনি, ফসফেট লাইম, আয়রন (লৌহ),
সোডিয়াম, লাবণিক পদার্থের প্রাচুর্য্য হেতু “প্লাশমন”
আদর্শ খাদ্য।



PLASMON-ARROWROOT

প্লাশমন এরোরুট।

সাধারণতঃ বাজারে যে সমস্ত এরোরুট প্রচলিত আছে তদপেক্ষা প্লাশমন এরোরুট সহস্র গুণে
শ্রেষ্ঠ। বিলাত, আমেরিকা, ফ্রান্স, জার্মানি ও ভারতবর্ষে সুবিখ্যাত চিকিৎসকগণ প্লাশমনের গুণে ও
উপকারিতা সম্বন্ধে নিশ্চিত হইয়া ব্যবহার করিতেছেন।

ষন্মারোগে, পুষ্টিকর খাদ্যের অভাব ও বিকৃতি রোগে, পরিপাক বিকার ও পাকশয়ের যাবতীয় রোগেই “প্লাশমন”
সর্বোত্তম পথ্য।

শরীর পুষ্টিসাধনে “প্লাশমন” মাংস অপেক্ষা অনেকাংশে শ্রেষ্ঠ। উষ্ণদ্রব্য সহ “প্লাশমন” মাংস অপেক্ষা অনেকাংশে
শ্রেষ্ঠ। উষ্ণ দ্রব্য সহ “প্লাশমন” সেবনে অত্যন্তকষ্ট ফল পাওয়া যায়। ইহা অতি সহজেই প্রস্তুত করা যায় :—দুই
চামচ পরিমাণ “প্লাশমন” এক ছটাক জলে উত্তমরূপে মাড়িয়া মন্থণ করিয়া লইবে, পরে দেড় পোয়া ছখে তাহা মিশাইয়া
অগ্নিতে চড়াইয়া রাখিবে। বলক উঠিলেই নামাইয়া লইবে এবং লীতল হইলে তাহা রোগীকে পান করিতে দিবে।

প্লাশমন—এরোরুট, বিস্কুট, কোকো, ওটস, চকোলেট, কর্ণফ্লাওয়ার এবং কর্ণপাউডার রোগীর পান উপযোগী এবং
কিছু অল্পব্যয়ী দেওয়া যায়।

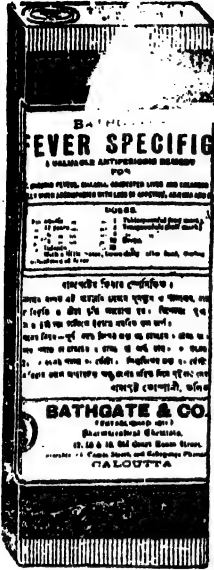
সকল প্রসিদ্ধ ঔষধালয়ে প্রাপ্তব্য।

ম্যানুফ্যাকচারের প্রতিনিধি—

মিঃ এচ, ডি, নাগ

৭৫১১১ নং হারিসন রোড, কলিকাতা।

বাদগেটের ফিভার স্পেসিফিক ।



পালান্ধর নাশক এই মহৌষধি সেবনে ঘুসুঘুসে ও পালান্ধর ম্যালেরিয়া, যকৃতের বিকৃতি ও প্লীহা বৃদ্ধি আরোগ্য হয়। বিশেষতঃ ক্ষুধা-রাহিত্য, রক্তাক্ততা ও দুর্বলতা থাকিলে ইহাতে সমধিক ফল দর্শে।

সেবনের নিয়ম—পূর্ণ-বয়স্কদিগের জন্ত বড় চামচের এক চামচ বা এক দাগ। ১২ বার বৎসর পর্যন্ত চা চামচের ১ চামচ বা অর্ধ দাগ। ৬ ছয় বৎসর পর্যন্ত ১ এক চামচ, ৩ তিন বৎসর পর্যন্ত ৩০ ত্রিশ ফোঁটা। শিশুদিগের জন্ত ২০ কুড়ি ফোঁটা। জ্বর বিরামকালে আহারান্তে অল্প জলের সহিত দিবসে দুইবার সেবনীয়।

মাঝারি বোতল ২৪ দাগ ঔষধ দাম	২১
ছোট ,, ১২ ঐ ঐ	২১

বাদগেট এণ্ড কোম্পানী,

কেমিস্ট্‌স্‌,

১৯ নং ওল্ড কোর্ট হাউস ষ্ট্রীট কলিকাতা।

Brand & CO. Ltd., London.

Invalid Food Specialists,

Awarded Gold Medal, Calcutta Exhibition

Brand's Essence of Chicken.

IMPORTANT.



When purchasing Brand's Essence of Chicken see that the label of each tin is overprinted in RED INK as follows : SPECIALLY MANUFACTURED for the INDIAN MARKET.

Brand's Products stocked by the leading Chemists & Provision Merchants throughout India.

PRICE LIST forwarded on application to **Mr. A. H. P. JENNINGS,**
Indian Representative, Block F., Clive Buildings, CALCUTTA.

পি, ব্যানার্জির

সর্পদংশনের মহৌষধ।

ট্রেড “লেক্সিন” মার্ক

ইহাতে সর্বপ্রকারের সর্পবিষ নিশ্চিত আরোগ্য হয়।

মূল্য ২ টাকা, ভিঃ পিতে ১১০ টাকা।

১২ শিশি ১০০, ভিঃ পিতে ১১০, ৫০ শিশি ৪০, ভিঃ পিতে ৪২, টাকা,

১০০ শিশি ৭৫, ভিঃ পিতে ৭৮, ১৪৪ শিশি ১০৮, ভিঃ পিতে ১১২, টাকা।

সমস্ত টাকা অগ্রিম পাঠাইলে ভিঃ পিঃ খরচ লাগে না।

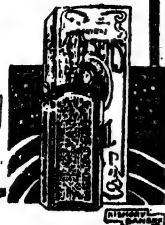
ত্রীপরেণনাথ বন্দ্যোপাধ্যায়।

মিহিলাম, ই, আই, আর ; (সাঁওতাল পরগণা)।

বরফ-জল ঠাণ্ডা
কিন্তু ক্ষুধারী!



কেশরঞ্জন
সেই ঠাণ্ডা করুন দীর্ঘস্থায়ী



কবিরাজ নগেন্দ্রনাথ সেন এণ্ড কোং লিঃ, কলিকাতা
অসীমায়ীকৃত আয়ুর্বেদীয় ঔষধাদির
চিহ্ন বিখ্যাত ইমপ্যালুম।

চুলগুলিকে খুব

কালো করতে হ'লে

নিত্য কেশরঞ্জন তৈল ব্যবহার করুন।

মহিলাকুলের কেশ প্রসাধনের শ্রেষ্ঠ-উপাদান আমাদের
কেশরঞ্জন। নিত্য মাথায় মাখিলে চুল খুব ঘন
এবং কালো হয়, মাথা ঠাণ্ডা থাকে কেশরঞ্জনের মধুর
সুগন্ধ দীর্ঘকালব্যাপী ও চিত্তোন্মাদকারী।

বাসকারিষ্ট

শীতের সময় সর্দি কাসি অনেকেরই লেগে থাকে।
এক শিশি বাসকারিষ্ট এই সময় ঘরে রাখিলে সর্দি
কাসি থেকে কোনরূপ কষ্ট পেতে হয় না। মূল্য প্রতি
শিশি এক টাকা। ডাক ব্যয় সাত আনা।

কবিরাজ নগেন্দ্রনাথ সেন এণ্ড কোং লিঃ
আব্দুল কর্বেদীন্স ঔষধালয়
১৮/১১৯ নং মোয়ার চিংপুর রোড, কলিকাতা



The Original

সকল স্বাস্থ্য পক্ষেই আদর্শ খাদ্য ও পানীয়।

হর্লিক্স মাল্টেড মিল্ক লোকের পক্ষে পানীয় ও পুষ্টিকর খাদ্য দুইই, কারণ ইহাতে যেরূপ প্রয়োজন ঠিক সেই পরিমাণ মত উপকরণগুলি আছে। উৎকৃষ্ট বাছাই (Malted) জব ও বিশুদ্ধ প্যাস্টুরাইজ (Pasteurised) দুধ ইহাতে প্রস্তুত বলিয়া ইহা সুপাত্য ও খাদ্যের অতি প্রয়োজনীয় উপকরণ “ভাইটামিন” ইহাতে বালি ও দুধ ইহাতে আসে। ম্যালেরিয়া, আমাশয়, জ্বর ইত্যাদিতে বিশেষ ফলপ্রসূ।

জলে গুলিলেই এক মুহূর্তে ব্যবহার করা যায়; আসল জিনিষ হর্লিক্স লিখিতে ভুলিবেন না।

বাজারে ও সকল ডাক্তারখানাতেই ৪ সাইজের পাওয়া যায়।

Made in England

HORLICK'S MALTED MILK CO., LTD.,
SLOUGH BUCKS., ENGLAND

ব্রুকাইটিস্

টনসিলাইটিস্

ফ্যারিঞ্জাইটিস্

ল্যারিঞ্জাইটিস্



এই সব রোগের চরম অবস্থায়—শ্বাসনালীর কোনও প্রবল রোগে

Antiphlogistine

গরম করিয়া ও পুরুভাবে মালিশ করিলে উক্ত রোগগুলির সাধারণ চিকিৎসার
বিশেষ সহায়তা করে।

ইহা বেদনার উপশম করে ও রুগ গ্রন্থিগুলির স্থীতি
নিবারণ করে।

এন্টিফ্লোগিস্টিন ব্যবহারে অস্ত্রাঘাত ঔষধের আবশ্যক নাই এ কথা
বলা যায় না। তবে অস্ত্রাঘাত ঔষধের সঙ্গে ইহা ব্যবহার করা উচিত।

নমুনা ও পুস্তিকার জন্য পত্র লিখুন।

The Denver Chemical Mfg. Co., 163 Varick Street,
New York, N. Y. U. S. A.

Muller & Phipps (India) Ltd., P. O. Box 773 Bombay.

GENASPRIN

জেনাসপ্রিন

(আসপ্রিন জাতীয় ঔষধের মধ্যে সর্বোৎকৃষ্ট) ।

মাথাধরা, দন্তশূল স্নায়ুর পীড়া প্রভৃতি রোগে চিকিৎসক ও রোগী এক বাক্যে জেনাসপ্রিনের উপকারিতার উচ্চ প্রশংসা করেন। নিম্নলিখিত অবস্থাতেও জেনাসপ্রিন বিশেষভাবে ফলপ্রদ।

গ্রন্থীতে ব্যথা বাত, গাঁটে বাত (সর্ব অবস্থাতে) অস্টিও-আরথ্রাইটিস্, রিউম্যাটয়েড-আরথ্রাইটিস্ ইত্যাদি।

মাংসপেশীর ব্যথা, ফাইব্রোসাইরিস্ এবং লামব্যাগো।

মাংসপেশীর রোগ—যেমন মাইআলজিয়া।

স্নায়ুসম্বন্ধীয় রোগে—নিউরালজিয়া, নিউ-রাইটিস্ বারসাইটিস্, রোগের দরুণ অনিদ্রা ও সূচী বিদ্বের স্থায় হয়।

ইনফ্লুয়েঞ্জা, সর্দি ইত্যাদি আধকপালে ও অস্ফাশ্চ রকম শিরঃপীড়া, অনিদ্রা রোগে বিশেষ ফল পাওয়া যায়। ওভেরিয়ান ব্যথাও কমিয়া যায়।

জ্বর—ডেঙ্গু, হাড়ভাঙ্গা জ্বর, সর্দি গর্শ্ব, ম্যালেরিয়া কুইনাইনের সহকারীরূপে ব্যবহার হয়।

আবেদন করিলে জেনাসপ্রিনের নিয়মাবলী সম্বন্ধে পুস্তিকা আদরের সহিত বিতরণ করা হইবে।

MARTIN & HARRIS Ltd.

Graham Buildings,
119 Parsi Bazar St.
Fort, Bombay.

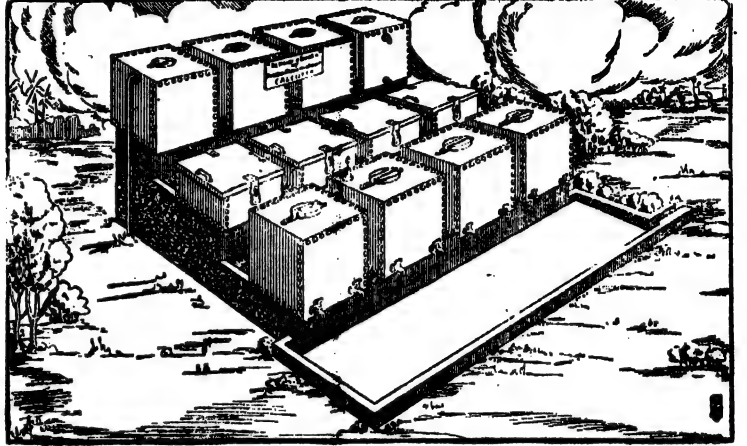
Rowlette Building,
Prinsep St.,
Calcutta.

স্কুল, কারখানা, চা-বাগিচা ও ছোট ছোট গ্রামে বিশুদ্ধ পানীয় জল
সরবরাহ করিবার আধুনিকতম শ্রেষ্ঠ উপায়।

HYGIENIC RURAL FILTER

মূলতঃ ছোট ছোট গ্রামেও জলের কল স্থাপনা সম্ভব হইয়াছে এই Filter আবিষ্কারের ফলে

ইতিমধ্যেই মানিকগঞ্জ, লক্ষ্মী-
পুর, সন্দীপ, চৌমুহানি প্রভৃতি
স্থানে ২০০০ গ্যালন মাপের
অনেকগুলি ফিল্টার বসান
হইয়াছে। বাঙ্গালার স্যানিটারী
বোর্ড দ্বারা পরীক্ষিত ও
অনুমোদিত হইয়াছে।



বিশেষ বিবরণের জন্য পত্র লিখুন।

HYGIENIC HOUSEHOLD FILTER Co.,
60, Sikdar Bagan Street,
CALCUTTA.

সূচী।

বিষয়	পৃষ্ঠা
১। লোক সেবা	৩২১
শ্রীভরুণচন্দ্র বসু, বি, এ,	
২। অসুস্থতা	৩২৫
শ্রীবিমলচন্দ্র রায়	
৩। পুত্র-বিক্রম	৩৩০
শ্রীকিশোরী মোহন বসু, B. Com.	

বিষয়	পৃষ্ঠা
৪। চয়ন	৩৩৪
শ্রীমতী মঞ্জুলিকা দেবী	
৫। নির্মল বায়ু ও স্বর্ধ্যালোক	৩৩৮
৬। নিঃশ্বাস প্রশ্বাসের ব্যায়াম	৩৪২
শ্রীবিভূতি ভূষণ ঘোষাল, M. A., B. L.	
৭। বিবিধ	৩৪৫
৮। সাহিত্যে নোবেল প্রাইজ	৩৪৮
শ্রীবিভূতি ভূষণ ঘোষাল, M. A., B. L.	



অষ্টম বর্ষ]

পৌষ—১৩৩৭

[১১শ সংখ্যা

লোক সেবা

শ্রীতরুণচন্দ্র বসু, বি, এ।

যাহা পৃথিবীকে ধারণ করিয়া আছে তাহাই ধর্ম্য। ধর্ম্য না থাকিলে সমাজের অস্তিত্ব সম্ভব হয় না। যখন আদিম মানব তীর ধনু হস্তে লইয়া পশু হনন মানসে বনমধ্যে বিচরণ করিয়া বেড়াইত, তখন সমাজ বলিলে আমরা যাহা বুঝিয়া থাকি তাহার অস্তিত্ব ছিল না। তখন পর্বত কন্দরে, কাননের নিভৃততম প্রদেশে এক একটা পরিবার স্বতন্ত্রভাবে বাস করিত—একে অশ্বের বাসস্থানের নিকটে আসিলে ভুমূল যুদ্ধ সংঘটিত হইত। শ্রীতি, দয়া, সহানুভূতি, সাধুতা, পরের জন্ত বেদনা, সহযোগীতা প্রভৃতি মানবোচিত গুণ যাহা পৃথিবীকে ধারণ করিয়া আছে তাহা বিকাশলাভ করে নাই। মানব তখন পশু-স্তরের কিছু উর্ধ্বে অবস্থিত ছিল। কিন্তু সময়ের গতিতে ও পরিবর্তনে একপভাবে বাস করা মানবের তত শ্রীতিকর বোধ হইল না। কতকগুলি নিয়মের অধীন হইয়া মানবজাতি অনেকে তখন একত্র বাস

করিতে সম্মত হইল। এইরূপেই সমাজের উৎপত্তি হয়। যে সমস্ত হৃদয়বৃত্তি এই প্রস্তাবের শিরোভাগে উল্লিখিত হইয়াছে তাহারই সমষ্টির নাম ধর্ম্য—কারণ উল্লিখিত গুণ সমূহই সমাজ বা পৃথিবীকে ধারণ করিয়া আছে। পুরাণে লিখিত আছে, বাসুকী নাগের সহস্র ফণার উপর পৃথিবী প্রতিষ্ঠিত; স্বয়ং নারায়ণ ও লক্ষ্মী তাহার কুণ্ডলীর উপর বিশ্রাম লাভ করিয়া থাকেন। একটু ভাবিয়া দেখিলে বুঝিতে পারা যায় যে এই পৌরাণিক কিম্বদন্তীর মূলে গভীর সত্য নিহিত আছে। বাসুকী নাগের সহস্র ফণা মানবের অসংখ্য মঙ্গল চেষ্টা ও সদগুণ ভিন্ন আর কিছুই নহে। এই সমস্ত শুভইচ্ছা বা কর্তব্যবোধের উপর পৃথিবী বা সমাজ প্রতিষ্ঠিত; স্বয়ং লক্ষ্মী জনার্দন এই শুভ-ইচ্ছার পরিপোষক। যেখানে দয়া, শ্রায়, সহানু-ভূতি, পরের জন্ত বেদনাবোধ প্রভৃতি সদগুণ বর্তমান আছে, স্বয়ং ভগবানও তথায় উপস্থিত থাকেন।

তবেই দেখা যাইতেছে ধর্ম একটা সজীব জিনিস ; ধর্মবোধের সহিত সমাজের মঙ্গলের জন্ত কর্মবোধ আসিয়া পড়ে। বাহ্য অনুষ্ঠান ধর্ম নয় ; নামাবলীর ছাপ বা তুঙ্গী তলায় সাফটাক্স প্রণামের নামও ধর্ম নয়। ধর্ম প্রাণের জিনিস, বাহ্য আড়ম্বরের সহিত উহার কোনও সংশ্লিষ্ট নাই। যাহাতে সমাজের মঙ্গল হয়, যে কার্য করিলে আমার ও তাহার সহিত অপর সকলের দুঃখ ও কষ্টের অবসান হয় তাহাই ধর্ম। বন্ধিম বাবুর দেবী-চৌধুরাণী নামক বিখ্যাত উপন্যাসে মহামহোপাধ্যায় ভবানী নাটক প্রফুল্লকে জিজ্ঞাসা করিতেছেন কিভাবে ব্যয় করিলে প্রফুল্লের সেই অপরমেয় ধনরাশি ভগবানের প্রীতি উৎপাদনে সমর্থ হইবে। ইহার প্রফুল্ল যে সন্তুস্তর দান করিয়াছিল তাহা আবালবৃদ্ধবনিতার হৃদয়ে গ্রীষ্মিত থাকা আবশ্যিক। প্রফুল্ল বলিয়াছিল ভগবান সর্বদীর্ঘবে বর্তমান আছেন, সন্তরাং সকলের মঙ্গলার্থে তাঁহার অর্থ ব্যয়িত হইলে উহা মঙ্গলময় পরমেশ্বরের প্রীতিকর। সমাজের মঙ্গলের জন্ত যাহা করা যায় তাহাই ধর্ম ; সমাজ লোক লইয়া গঠিত—সন্তরাং লোক সেবাই প্রকৃত ধর্ম।

একদিন এই বাঙ্গলা দেশের সমাজপতিগণ ও ধনাঢ্যব্যক্তিগণ এই লোকসেবার অর্থ অবগত ছিলেন। তাঁহারা সাধারণে যাহাতে সুখিত ও সুখেয় জলপানে সমর্থ হয়, তাহার জন্ত পল্লীর ভিতর বা রাজপথের ধারে ধারে প্রকাণ্ড দীর্ঘিকা বা জলাশয়সমূহ খনন করিয়া দিতেন। ক্লান্ত ও শ্রান্ত পথিক যাহাতে সূর্যাতাপে দগ্ধ হইবার পর স্নানীয় ছায়ায় বিশ্রাম লাভ করিতে পারেন, একজন্ত রাজপথের পার্শ্বে অশ্বখ ও বটবৃক্ষ রোপণ করিয়া গ্রীষ্মারম্ভে উহাতে জনসেচন করিতেন। দেব

মন্দির স্থাপনা করিয়া ক্ষুধার্ত ও নিঃশ্রম সন্ন্যাসী ও দরিদ্রগণের ভোগ পাইবার ব্যবস্থা করিয়া দিতেন। ভারতের রাজত্ববর্গই এবিষয়ে পথপ্রদর্শক ছিলেন। শিক্ষিত ভদ্রলোক মাঝেই মহারাজ অশোকের নাম অবগত আছেন। তিনি স্থানে স্থানে দাতব্য চিকিৎসালয়, ভোজনাগার স্থাপন, দীর্ঘিকা প্রভৃতি খনন করিয়া প্রজাবর্গের ও পথিকগণের দুঃখ ও কষ্টের লাঘব করিবার চেষ্টা করিয়াছিলেন। ইহারই নাম লোক-সেবা, ইহারই নাম ধর্ম। প্রকৃত ধর্মের অবনতি হইয়া এখন নকল ধর্ম বা লোকাচার তাহার স্থান অধিকার করিয়াছে। স্বার্থের দিকে দৃষ্টিটা এখন বেশী যায়। সৌখীন পোষাক, মূল্যবান অলঙ্কার ও যানবাহনের জন্ত অর্থ ব্যয়িত হইবার পর, পরার্থে ব্যয় করিবার জন্ত আর কিছুই থাকে না। তখনকার ধনিগণ তত বিলাসী ছিলেন না ; তাঁহারা যেমন উপার্জন করিতেন, তেমনি পরার্থেও ব্যয় করিতেন। এখন আমরা নিজেকে লইয়াই ব্যস্ত। উপার্জিত অর্থের কিছু অংশ স্বাক্ষরেরই পরার্থে ব্যয় করা উচিত। কর্ম অর্থাৎ সুকর্ম না করিলে কিসে তুমি উন্নত হইবে ? শূকর ও কুকুর কি নিজ উদব পরিপূর্ণ করে না ? এই ভারতবর্ষের চারিদিকে চাহিয়া দেখ এখনও অজ্ঞান-অন্ধকার, কুসংস্কার, অন্নভাব ও ব্যাধিতে দেশ পরিপূর্ণ মে-সবের হস্ত হইতে দেশবাসীকে রক্ষা করিবার চেষ্টা কর। উহাই প্রকৃত ধর্ম বা লোক-সেবা। পরলোকগত লর্ড সিংহ কলিকাতায় বক্তৃতাকালে একবার বলিয়াছিলেন যে ভারতে কর্মের অভাব নাই। যুবকগণের উপর গুরুতর দায়িত্ব অর্পিত আছে। লক্ষ লক্ষ দরিদ্র দুইবেলা উদরপূর্তি করিয়া খাইতে পায় না, কুসংস্কারে দেশ আচ্ছন্ন, সংক্রামক ব্যাধিসমূহ

অজ্ঞতার ফলে অসংখ্য লোককে মৃত্যুর পথে অকালে আকর্ষণ করিয়া লইয়া যাইতেছে। আমাদের দেশের শিক্ষিত যুবকগণ এমন লোক-সেবার সুযোগ আর কোথায় পাইবে? কি করিলে সংক্রামক ব্যাধি-সমূহের হস্ত হইতে দেশবাসী পরিদাণ পাইতে পারিবে, সে সম্বন্ধে দেশের লোককে শিক্ষাদান কর্তব্য। ইহাই লোক-সেবা। সৌখীন পোষাকে অর্থব্যয়ের ইচ্ছা হইতে পারে; বিলাস আমাদের জায় গরীব দেশের উপযুক্ত নয়। নিমন্ত্রণ-বাটীতে একটু সাময়িক খাতির লাভ ছাড়া, সৌখীন ও মূল্য-বান পোষাকের যে কোন সার্থকতা আছে তাহা দেখিতে পাই না। একটু সংযমী হইলে অনেক অর্থ বাঁচিতে পারে; তাহার অতি সামান্য অংশও লোক-সেবায় নিয়োজিত করিলে অনেক দুঃখ ও কষ্টের হ্রাস হইতে পারে।

পাশ্চাত্য দেশসমূহে বহু মহাত্মা জন্মগ্রহণ করিয়া লোক-সেবার দৃষ্টান্ত প্রদর্শন করিয়াছেন। আমেরিকার যুক্তরাজ্যের আবাদসমূহে দাসত্বপ্রথা প্রচলিত ছিল। এখানে দাসগণ গবাদি পশুর জায় জ্ঞাত ও বিক্রীত হইত। তাহাদের নিষ্ঠুর প্রভুগণ তাহাদের প্রতি অমানুষিক ও পাশবিক অত্যাচার করিত। ইহাদিগকে হত্যা করিলেও ইহাদিগের প্রভুগণের কোনও শাস্তি হইত না। মানুষের উপর এত অত্যাচার দেখিয়াও আমেরিকাবাসীর প্রাণ ব্যথিত হইত না। কিন্তু মহাসমুদ্রের অপরপারে কয়েকজন বিশ্ব-প্রেমিক মহাত্মার হৃদয় কান্ট্রিদাসগণের দুঃখ ও দুর্দশায় কাঁদিয়া উঠিল। একবার একজন খেতাজ দাসপ্রভু একজন কৃষক দাসকে লইয়া ইংলণ্ডে ভ্রমণ করিয়াছিলেন। ক্লার্কসন নামক একজন ইংরাজের

হৃদয় ঐ কৃষকদের দুঃখে গলিয়া গেল। তিনি বহু চেষ্টার পর প্রচার করিলেন যে ইংলণ্ডের মৃত্তিকায় কোন দাস পদার্পণ করিলেই সে স্বাধীন মনুষ্যরূপে পরিগণিত হইবে। তাহার পর, মহাত্মা উইলবার-ফোর্স দাসগণকে মুক্ত করিবার জন্ত, তাহাদের দুর্দশার অপনোদন জন্ত অহোরাত্র অক্লান্ত পরিশ্রম করিতে লাগিলেন। তাঁহার নিঃস্বার্থ চেষ্টার ফলে দাসত্বপ্রথা ইংরাজ-রাজত্ব হইতে উঠিয়া গেল। এককালে অসংখ্য লোক গবাদি পশুর অবস্থা হইতে স্বাধীন মনুষ্যের পদবীতে উন্নীত হইয়া দাসত্বশৃঙ্খল দূরে নিক্ষেপ করিয়া দুইহাত তুলিয়া তাঁহাকে আশীর্ব্বাদ করিতে লাগিল। লোক-সেবার ইহা এক উজ্জ্বল দৃষ্টান্ত। ঊনবিংশ শতাব্দীর মধ্যভাগে যখন রুশিয়ার দক্ষিণে অবস্থিত ক্রিমিয়া নামক উপদ্বীপে মহাযুদ্ধ সংঘটিত হয়, তখন পরিখার মধ্যে অবস্থিত ইংরাজ সৈনিকগণের দুঃখ ও দুর্দশার কথা ভাবিত হইয়া এক পরদুঃখকাতরা মহিলার হৃদয় বিগলিত হইল। তিনি একদল রমণী শুশ্রূষাকারিণীর সহিত ক্রিমিয়ায় গমন করিয়া ব্যাধিক্রান্ত ও আহত সৈনিকগণের সেবায় দেহ মন অর্পণ করিলেন। এই উদার-হৃদয়া মহিলার নাম ফ্লোরেন্স নাইটিঙ্গেল। কত সৈনিক পুরুষ যে ইহাঁর সেবার ফলে ও শুশ্রূষার গুণে জীবন লাভ করিয়াছিল তাহার ইয়ত্তা নাই।

আধুনিক সময়ে আমাদের দেশে স্বর্গগত স্বামী বিবেকানন্দই প্রথমে এই পথ প্রদর্শন করেন। তাঁহার চেষ্টায় 'রামকৃষ্ণ মিশন' নামক সেবকদলের সৃষ্টি হইয়াছিল। ১৮৯৭ খ্রীষ্টাব্দে যখন কলিকাতা মহানগরীতে প্লেগের ধুম পড়িয়া গেল, যখন কলিকাতা সহর হইতে প্লেগের ভয়ে আবালবৃদ্ধ-বনিতা পলায়ন করিতে আরম্ভ করিল, তখন এই সেবকের দল

প্রাণের মায়া পরিত্যাগ করিয়া প্লেগগ্রস্ত আর্ন্তের সেবায় মস্ত হইয়া উঠিল। দিন নাই, রাত্রি নাই, এই রামকৃষ্ণমিশনের সেবকগণ কলিকাতার শুষ্কার-জনক বস্তিসমূহে প্রবেশ করিয়া রোগীগণের সেবার ও শুশ্রূষার বন্দোবস্ত করিতে লাগিলেন। লোক-সেবার সে এক তপূর্ব দৃশ্য—সে দৃশ্য দেখিয়া বাঙ্গলা ধস্ত হইয়া গেল; বাঙ্গালীর মধ্যে যে পদার্থ আছে তাহা ভিন্নদেশীয় লোক বুঝিতে পারিল।

তারপর লোক-সেবার আর এক তপূর্ব দৃশ্য দেখ। গভীর নিশীথে ১৯১৩ খ্রীষ্টাব্দের বর্ষাকালে দামোদর নদের বাঁধ ভাঙ্গিয়া গেল। উচ্ছ্বসিত জল-রাশি তৎক্ষণে স্থায় বর্ধমান সহরের মধ্যে প্রবেশ করিল। তখন সকলে গভীর নিদ্রায় মগ্ন। এমন সময়ে সহরের ঘরঘার ভূমিসাৎ হইতে আরম্ভ করিল—এক হৃদয়ভেদী আর্ন্তনাদ ও হাহাকারে সহর পরিপূর্ণ হইল। কত মানবের প্রাণশূণ্য দেহ ভাসিয়া উঠিল, কত গবাদি পশু চীৎকার করিতে করিতে মৃত্যুমুখে পতিত হইল, তাহার সংখ্যা কে করে? বর্ধমান ও তাহার সমীপস্থ পল্লীসমূহ প্রকাণ্ড হ্রদে পরিণত হইল। খাত নাই, গৃহ নাই, দাঁড়াইবার আশ্রয় পর্য্যন্ত নাই। তখন বাঙ্গালী আর এক অপূর্ব দৃশ্য দেখিল। বাঙ্গলার, বিশেষতঃ কলিকাতার ছাত্র সমাজের মধ্যে এক জাগরণ আসিল। গৃহ পরিত্যাগ করিয়া, কলেজ পরিত্যাগ করিয়া, স্বার্থপর স্বজনের অনুরোধ উপেক্ষা করিয়া, ছাত্রের দল চাউল ও বস্ত্র লইয়া বর্ধমানাভিমুখে দৌড়াইতে আরম্ভ করিল। ক্ষুধিতের অন্ন, বস্ত্রহীনের বস্ত্র দুঃস্থের দ্বারে পৌঁছিতে লাগিল। লোক-সেবার সে কি আগ্রহ! দুঃস্থের জন্ত সে কি সহানুভূতি! বাঙ্গলার বন্ধ বাঙ্গালী

সন্তানের নিঃস্বার্থ লোক-সেবা দেখিয়া গর্বের স্ফীত হইয়া উঠিল।

তারপর আর এক দৃশ্য। সেদিনের কথা। তখন স্থার সুরেন্দ্রনাথ বাঙ্গলার দপ্তরে একজন নায়ক বা মন্ত্রী। তাকস্মিক বারিপতনে উত্তর-বঙ্গ প্লাবিত হইল। পথ, ঘাট, রেলওয়ে লাইন, গ্রাম-জলমগ্ন হইল। লোকালয়ের চিত্র থাকিল না—লোক বুদ্ধ-সমূহে আশ্রয় গ্রহণ করিল। তখন স্বদেশ-প্রেমিক সাধু প্রফুল্লচন্দ্র রায়ের আহ্বানে আবার ছাত্রের দল কলিকাতার বিলাস ও সুখসজ্জা পরিত্যাগ করিয়া দুঃস্থ ও আর্ন্তের সেবার জন্ত উত্তর-বঙ্গে ছুটিল। আহার ও নিদ্রা ত্যাগ করিয়া ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র তরগীতে আরোহণ করিয়া কোথাও বা তগুলের পুঁটুলী মাথায় করিয়া, ছাত্রের দল দুঃস্থের জন্ত অন্ন ও বস্ত্র বিতরণ করিতে লাগিল। বাঙ্গালী এ সময়ে দানে কার্পণ্য করে নাই, যাহার যেমন সাধ্য লোক-সেবার জন্ত দান করিয়া ধন্ত হইল। ছাত্রগণের চেষ্টায়, তাহাদের উদার হৃদয়ের সহানুভূতিতে অসংখ্য লোকের জীবন রক্ষা হইল। সে স্বর্গীয় দৃশ্য দেখিয়া স্বদেশ-প্রেমিকের চক্ষু অশ্রুপূর্ণ হইল।

যদি পৃথিবীতে কোন ধর্ম থাকে, তবে লোক-সেবা এক প্রধান ধর্ম। ইহাকে শ্রেষ্ঠ ধর্ম বলিলেও অতুক্তি হইবে না। গীড়িতের সেবা, আর্ন্তের শুশ্রূষা, ক্ষুধিতকে অন্নদান, দরিদ্রের দুর্দশামোচন যদি ধর্ম না হয়, তবে আর কাহাকে ধর্ম বলিব। হে বাঙ্গালী, তোমার দেশে, আমার দেশে, এই লোক-সেবার অনন্ত পথ মুক্ত রহিয়াছে। তোমরা তাহার অনুসরণ কর।

অনুতাপ

(লেখক—শ্রীবিমলচন্দ্র রায়)

যার সঙ্গে শোভার শুধু এ জীবনের নয়, পরজন্মেরও সম্বন্ধ—সেই প্রাণপ্রিয় স্বামী তার মনো-মত হয় নি। একটা পাড়ারগেয়ে, মুখ স্বামী তার ভাগ্যে জুটেছে। সহরের মেয়ে শোভা,—স্কুলের শিক্ষাপ্রাপ্ত শোভা, আজ কিনা বিজ্ঞানীন একটা অ মানুষের হাতে পড়েছে।

আজ প্রায় ছ'মাস হ'ল শোভার পাড়ারগায়ের একটা মধ্যবিত্ত গৃহস্থের ঘরে বিয়ে হয়েছে। তার স্বামী সুশীল ইউনিভারসিটির উচ্চ ডিগ্রীধারী নয়, তবে মোটামুটি লেখাপড়া জানে। সুশীলের অবস্থা মন্দ নয়; মোটা ভাত, মোটা কাপড়ের অভাব নেই। জমিজমা নিজের যা' কিছু আছে, তা সুশীল নিজের যা' কিছু আছে, তা সুশীল মিজেই দেখাশোনা করে। নিজের লাঙ্গল এবং গরু আছে, তার দ্বারা ক্ষেতে চাষ আবাদ করায়। তরীতরকারী প্রভৃতি সে নিজ হাতেই বাড়ীতে উৎপন্ন করে। তাঁত, চরকা প্রভৃতি বাড়ীতে আছে। এক কথায়, অভাব বলিয়া কোন জিনিষ সে অনুভব করে না। সুশীল একজন নম্র, ধীর, হালফাসানহীন স্বাস্থ্যবান সুপুরুষ। কিন্তু তার এ স্মৃটিকের স্থায় স্বচ্ছ হৃদয় শোভাকে জয় করতে পারেনি। শোভা সদাসর্বদাই সুশীলের নিকট থেকে দূরে দূরে থাকত। এক এক সময় সুশীল আশ্চর্যাব্বিত হয়ে ভাবত—শোভা কেন তার নিকট থেকে দূরে থাকে; কিন্তু তার সরল প্রাণ কিছুতেই এ সমস্যার সমাধান করতে পারত না।

সেদিন অনেকরাত্রি অবধি শোভাকে শোবার ঘরে আসতে না দেখে সুশীল চিন্তিত হৃদয়ে ঘর থেকে বেরিয়ে পড়ল। ঘরের সামনেই দরজার পার্শ্বে শোভাকে চুপ করে বসে থাকতে দেখে সে জিজ্ঞাসা করল,—“শোভা, ঘরে যাচ্ছ না কেন? একলা চুপ ক'রে বসে আছ কেন? শোবে, ঘরে এস—রাত ত অনেক হয়েছে!” তাঁতকণ্ঠে শোভা উত্তর করল,—“থাক আর তত দরদ দেখাতে হ'বে না! আমার প্রতি আর বেশী অনুগ্রহ প্রকাশ না করলেই বাধিত হ'ব। তোমার কাজ তুমি করগে, আমার সুখসুবিধা আমিই বুঝ'ব।” শোভার এ রুঢ় আচরণে ক্ষুণ্ণমনে সুশীল নিজের শয্যাটিতে আশ্রয় গ্রহণ করল। শোভা সেখানে বসে একে একে নিজের অতীত কাহিনীগুলি ভাবতে লাগল। একদিন সে তার ভারী জীবনের কত সুখ-ছবি অঙ্কিত ক'রেছিল, আর আজ তার অদৃষ্টের কি কঠিন পরিহাস! বাঙ্গালী মাতাপিতা কি ভীষণ! নিজেদের পেটের মেয়েগুলিকে তাঁরা পার করতে পারলেই যেন নিশ্চিন্ত,—একবার বিচার ক'রে দেখেন না যে, মেয়েকে কার সঙ্গে ইহকাল পর-কালের সম্বন্ধে জড়িত করিয়ে দিলেন। এইরূপে কত শত সহস্র কুসুমকে যে এই বাঙ্গালী মাতাপিতা জোর ক'রে টেনে ছিঁড়ে ফেলেন, তার ইয়ত্তা কি? ভাবতে ভাবতে শোভার চোখ দুটী জলে ভরে এল। তার মনে পড়ল অন্তরঙ্গ বন্ধু এবং সহপাঠী রেণুর কথা।

শোভা এবং রেণু জীবনের প্রথম থেকে একই ভাবে গড়ে উঠেছে। স্কুলে পড়বার সময় এই দুটি বন্ধুতে তাদের উজ্জ্বল ভবিষ্যতের চিন্তায় আনন্দে আত্মহারা হ'য়ে উঠত। কথাপ্রসঙ্গে একদিন শোভা রেণুকে বলেছিল,—“ভাই রেণু, বাবা যা'তে নিজেকে আমাদের ধরে বেঁধে বিয়ে না দেন, তার ব্যবস্থা করতে হবে—কি বলিস? আমাদের জীবনের কাণ্ডারী আমরাই খুঁজে নেব। যার সঙ্গে জীবনের সুদৃঢ় বন্ধন হবে, তাকে প্রত্যেকেরই বেছে নেওয়া উচিত।” কিন্তু পরক্ষণেই সে আবার ভগ্নহৃদয়ে একটা দীর্ঘ নিশ্বাস ছেড়ে বলেছিল,—“কিন্তু ভাই, জীবনের সমস্ত আশা ভরসা সাগরের অতল গর্ভে বিলীন হ'য়ে যায়—যখনই ভাবি আমরা—মেয়েরা—বাস্তালী পিতামাতার ঘরে জন্মেছি।” অতীতের এই কথাটা ফলেছে দেখে আজ শোভার চোখের জল বাঁধন-হারা হ'য়ে ঝরলো। আজ তার এ দুঃখের মূলে কে? তার মাতাপিতা—বিশেষ ক'রে পিতা। বড় ভাগ্যবতী রেণু। রেণু পিতৃমাতৃহীনা হয়েছে—সংসারে এক ভাই ভিন্ন কেউ নেই। তাই তাকে জোর করে যার তার সঙ্গে বিয়ে দেবার লোক সংসারে নেই। আজ তাই রেণু নিজের মনোমত স্বামী দেখে নিয়েছে। বিয়ের আগে রেণুর ভাই তাকে পছন্দমত স্বামী দেখে নিতে বলেছিল, রেণু আজ তাই স্বামী পেয়ে সুখী হয়েছে। জানি না কবে বাঙ্গলার প্রতি ঘরে শুধু এরূপ ভাই নয় পিতা হ'বেন। তবেই মেয়েদের দুর্গতির অবসান হ'বে। কিন্তু এ আশা দূরাশা মাত্র। মেয়েদেরই এর প্রতীকার করতে হ'বে। পুরুষ যে নারীকে তাদের খেলার জিনিস মনে করে, তার প্রতীকার এই নারীদেরই করতে হ'বে। বাঁধনের গণ্ডী জোর ক'রে

ছিঁড়ে ফেলে পুরুষের সঙ্গে তালে তালে পা ফেলে জীবন চালাতে হ'বে। উঃ—তার প্রতি আজ পিতার কি কঠিন ব্যবস্থা! আজ রেণুর মত সুখী কে? এম, এ, বি, এল, পাশ তার স্বামী। হাইকোর্টের বিখ্যাত উকিল। আর তার স্বামী?—ভাবতেই শোভা শিউরে উঠল। এ সময় হয় ত'রেণু তার স্বামীর সঙ্গে কত আনন্দে সময় কাটাচ্ছে। তাদের মধ্যে এতক্ষণ হয়ত কত হাসি-খেলার অভিনয় হচ্ছে। স্বামীর সোহাগ এবং আদরের মধ্যে রেণু ডুবে আছে। আর সে? তার ভাগ্যে শুধু চোখের জল ফেলা ছাড়া আর কিছুই নেই। দেখতে কেমন সুন্দর রেণুর স্বামী। নিজের স্বামীর মত, গুণ্ডার মত চেহারা নয় রেণুর স্বামীর। ভদ্রলোকের যেমন স্বাস্থ্য হওয়া উচিত তেমনই রেণুর স্বামীর স্বাস্থ্য। তার স্বামী আর রেণুর স্বামীতে কত প্রভেদ! রেণুর স্বামী যখন চা, বিস্কুটে প্রাতঃকৃত্য সাংবে, তখন তার স্বামী দস্তির মত মুগুদ ভাঁজবে, ডন, বৈঠক দেবে, গরু দোয়াবে আর কাঁচা দুধ একগ্লাস খাবে। এমন রান্নাসে কাণ্ড শোভা জীবনে দেখে নেই। রেণুর স্বামী যখন কোট প্যান্ট লাগিয়ে কোর্টে যাবে, তখন তার স্বামী বাগানে গিয়ে গাছ দেখবে—ঝাঁকা ভরে তরী তরকারী ঘাড়ে ক'রে আনবে। রেণুর স্বামী কোর্ট থেকে ফিরে যখন রেণুকে সঙ্গে ক'রে মটরে ক'রে হাওয়া খেতে বেরবে, তখন তার স্বামী বলবে,—“শোভা, নৌকাতে ক'রে বেড়াবে? চল যাই, কেমন সুন্দর হবে, কি বল? হাঁ, তুমি হাল ধরতে পারবে ত?” পোড়ার মুখ! শোভা কি দস্তি যে নৌকা চালাবে। কোথায় সে আজ মটরে চড়ে হাওয়া খাবে—না ভগবান তাকে..... ভাবতেই

শোভা কেঁদে ফেলল। রেণু যখন স্বামীর সঙ্গে থিয়েটার দেখতে যাবে, তখন তার স্বামী বলবে,— “শোবে না ? এস। বেশী রাত্রি জাগলে শরীর খারাপ হ’বে।” কেন, রেণু আর তার স্বামী বেঁচে নেই ? দুনিয়ার লোক বেঁচে নেই ? সবাই কি রাত্রি দশটা না বাজতেই ঘুমোতে যায় ? ৪৮টার সময় কি সবাই শয্যাভ্যাগ করে ? ভাবতে ভাবতে শোভা সেইখানেই ঘুমিয়ে পড়ল।

শোভা আজ ক’দিন হ’ল কলকাতায় পিতৃগৃহে এসেছে। আজ শোভা তার সেই সদাহাস্যমুখরিতা মেয়েটা নেই। তার মুখে যেন কিসের বেদনা বিজড়িত। পিতামাতার সঙ্গে সে আর পূর্বের মত কচি খুকীর স্থায় আবদারমিশ্রিত কথাগুলি বলে না— মাতাপিতাকে দেখলে তার হৃদয় যেন বিয়ের মত তিক্ত হ’য়ে উঠে। তার এই অভাবনীয় পরিবর্তনে মায়ের প্রাণ কেঁদে উঠল, তিনি স্বামীর নিকট বললেন,—“সরস্বতীর মত মেয়ে আমার—তাকে কিনা একটা পাড়ারগাঁয়ে লেখাপড়া না জানা ছেলের সঙ্গে বিয়ে দিলে, মেয়ে আমার দুঃখে আধখানা হ’য়ে উঠেছে। ওর বন্ধু রেণুরও বিয়ে হেয়েছে, আর ওর ত বিয়ে দিয়েছ” বলে শোভার মা চোখ মুছলেন। বিরক্তি-ভরে শোভার বাবা বললেন,—“আমি যা করেছি তা শোভার মঙ্গলের জন্তই করেছি। তার বাপ ত আমি ? তোমরা ভাব বাপের বুঝি প্রাণ নেই। নিজেদের ভুল হয় ত’ এক সময় বুঝবে।”

সেদিন হঠাৎ রেণুর লিখিত একখানি চিঠি পেয়ে শোভা তাড়াতাড়ি চিঠিখানি খুলে পড়তে আরম্ভ করল। আজ প্রায় দু’ মাস হোল সে রেণুর কোন চিঠিই পায় নি। চিঠিখানি এইরূপ—“ভাই শোভা, আমার অন্তরের পরিহাস আর তোমাকে

লিখে কি জানাব! আমি বড়ই অভাগিনী। ইনি আজ ২ মাস হ’ল ডিসপেন্সিয়ায় ভুগে একেবারে অস্থিচর্শ্মগার হয়েছেন। মুখের দিকে চাইলে আমার বুকখানা একেবারে ছুরু ছুরু ক’রে উঠে, ভয়ে আমার রক্ত হিম হ’য়ে যায়। তুমি কলকাতা এসেছ, দয়া ক’রে যদি দু’একদিনের জন্ত এখানে এসে এ হতভাগিনীকে আশ্বাস দিয়ে একটু প্রাণে বল সঞ্চার কর, তবে চিরকৃতজ্ঞ থাকব। ইনিও তোমাকে একবার আসবার জন্ত লিখতে বললেন।”

শোভার প্রাণ কেঁপে উঠল। এ সংবাদ যে সত্য তা যেন সে কিছুতেই বিশ্বাস করতে পারছিল না। বার বার সে চিঠিখানা পড়তে লাগল। এ যে সত্যই রেণুরই লেখা ! শোভা ভগ্নহৃদয়ে বসে পড়ল। যে রেণু একদিন তার স্বামীর গর্বে ধরাকে সরা জ্ঞান করেছে—যে রেণু একদিন শোভার স্বামী পাড়ারগাঁয়ে, মুখ ব’লে পরিহাস ক’রে তাকে মরমে মেরেছে, আজ সেই রেণুর এই অবস্থা ! অতীতের একটা কাহিনী শোভার স্মৃতিপটে উদ্ভিত হ’ল। একদিন শোভা রেণুকে বলেছিল,—“রেণু, মেমদের জুতো প’রে বরের সঙ্গে হাত ধরাধরি ক’রে বেড়াতে তোর লজ্জা করে না ?” রেণু গর্বের সঙ্গে বলেছিল,—“আমার বরের, ভাই, বিশ্ববিদ্যালয়ের সঙ্গে কিছু জানা শোনা আছে কিনা, তাই তিনি এতে আমার সম্পূর্ণ অধিকার দিয়েছেন।” আর একদিন রেণুর স্বামীকে একটা ছোট্ট স্ট্রাকেশন কুলি দিয়ে আনতে দেখে শোভা ঠাট্টার ছলে বলেছিল,— “আচ্ছা ভাই, এই ছোট্ট জিনিষটা তানতেও তোমার বাবুর একজন কুলির দরকার হয়েছে। তিনি যে তোমার চেয়েও কোমলাঙ্গী দেখতে পাচ্ছি।” রেণু সেদিন গম্ভীর-মুর্তিতে বলেছিল,—“আমার আমার ত

ভাই মাটি কোপান অভ্যাস নেই, সেই জন্তুই কুলির দরকার হয়।” শোভা সেদিন ভেবেছিল— ‘মেদিনী, দ্বিধা হও।’ আজ রেণুর সেই বড় গরবের—বড় আদরের স্বামীর এই অবস্থা! রেণুর পূর্বের সমস্ত ব্যবহারে সে আর তার কালা মুখ তাকে দেখাবে না ভেবেছিল, কিন্তু আজকার এই অনুরোধ সে কেমন করে উপেক্ষা করবে?

বৈকালে যখন শোভা রেণুর বাটীতে উপস্থিত হ’ল, তখন সবে সন্ধ্যাদেবী ধীর মন্দের গতিতে আগমন করছেন। ঘরে ঢুকতেই শোভা রেণুকে স্বামীর পাশে ছল্ ছল্ চোখে বসে থাকতে দেখতে পেল। রেণু শোভাকে দেখে ছুটে এসে তার কোলে মুখ লুকিয়ে কেঁদে ফেলল। শোভা তাকে সাস্তুনার সুরে ধীরে ধীরে বলল,—“ভয় কি ভাই, ভগবান নিশ্চয়ই শিশির বাবুকে সারিয়ে দেবেন। তুমি অধৈর্য হ’য়ে না।” শোভা ধীরে ধীরে শিশির বাবুর কাছে গেল, তারপর যা দেখতে পেল, তাতে তার হৃদয় যেন অসাড় হ’য়ে গেল। শোভা দেখল, আজ আর সেই শিশির বাবু নেই—শুধু তার কঙ্কাল ক’খানা আজ শয্যায় শায়িত রয়েছে। একেই চেহারা ছিল রোগা, এখন তা’ একটা বীভৎস মূর্তিতে পরিণত হয়েছে। এ দৃশ্যে কোন নারীর প্রাণ ব্যাকুল না হ’য়ে থাকতে পারে? শিশির বাবু শোভাকে দেখে হৃষ্টচিত্তে বলতে লাগলেন,—“এই যে আপনি এসেছেন—খুব সুখী হোলুম। আমার অবস্থা দেখে অবাক হোয়েছেন—না? কিন্তু এতে বিস্মিত হ’বার কিছুই নেই। এ যে আমারই কৃতকর্মের ফলভোগ। এতকাল শরীরের উপর যে অত্যাচার ক’রে এসেছি—একবারও ফলাফলের দিকে দৃষ্টিপাত করিনি, সেই অত্যাচারেরই আজ এই

পরিণাম। দেখুন, আজ বেশ বুঝতে পারছি যে বাঁচবার আশা দুরাশা মাত্র; কিন্তু সেজন্ত আমার বিশেষ দুঃখ নেই, শুধু রেণুর ভবিষ্যতের জন্ত মন কেমন করে। আমার অভাবে তার অভিভাবক হোয়ে থাকবার এ জগতে যে কেউই নেই। তাই ভাবি, ও দাঁড়াতে কোথা? বাবার যা কিছু সম্বল ছিল, তা’ দিয়ে সর্বদানে পড়াশোনা করেছি কিন্তু সে বিজ্ঞান কি দান পেয়েছি জানেন? এই দুরা-রোগ্য ব্যাধি। নিজেকে এমন কিছু ভায়া করে রেখে যেতে পারছি না যে, রেণুর ভবিষ্যতে তাতেই চলবে। দেখুন বিজ্ঞানে পয়সা রোজগার আর আজ কাল করা যায় না। যা’ দু’এক পয়সা রোজগার করেছি তা’ আদবকায়দা মজুত রাখতেই ফুরিয়ে গেছে। তাই ভাবি এখন কি উপায়?” বলিয়া শিশির বাবু দীর্ঘ নিঃশ্বাস ফেললেন। কিছুক্ষণ নীরব থেকে শিশির বাবু পুনরায় বলতে লাগলেন,—“হাঁ দেখুন, আপনার মত সুখী খুব তল্প মেয়েই হোয়েছে। কি সুন্দর স্বাস্থ্যবান দেহ এবং আদর্শ-চরিত্র আপনার স্বামীর! এখন স্বাস্থ্যের মর্যাদা বর্ণে বর্ণে বুঝছি। না ঠেকলে লোক শুধু কথায় শিখে না। এখন বুঝছি যে আমার মত শত শত স্বাস্থ্যহীন ব্যক্তির দ্বারা দেশের এবং দশের কি লাভ? এদের মৃত্যুই ভাল। এরা মরে যাক, সে জায়গায় আপনার স্বামীর মত হাজার হাজার স্বাস্থ্যবান সুসন্তান দেশে জন্মগ্রহণ করুন।”

শোভা নির্বাক নিম্পন্দভাবে শিশির বাবুর কথা শুনছিল। অলক্ষ্যে কখন যে তার চোখ দুটি জলে ভরে এসেছিল তা সে মোটেই জানতে পারে নি। শিশির বাবু চুপ করলে সে নিজেকে সামলে নিয়ে বলল—“আপনি অত ব্যস্ত হ’বেন না। বড়

ডাক্তার দিয়ে দেখিয়ে কিছুদিন চিকিৎসা করলে নিশ্চয়ই সেরে উঠবেন।”

“সেরে উঠব! ডাক্তার সাবাবে এ ব্যাধি? ডাক্তার বেটে খেলেও এ ব্যাধি সারবার নয়।” শোভা এ কথায় সাস্তুনার কোন বাণী খুঁজে পেল না।

রেণুর কাছ থেকে বিদায় নিয়ে বাড়ীতে উপস্থিত হ'য়েই শোভা মাকে বলল,—“মা! আমি আজই শশুর বাড়ী যাব।” মেয়ের অপ্রত্যাশিত কথায় মা খুবই আশ্চর্য্য হ'লেন; কিন্তু মেয়েকে ভাল ভাবেই চিন্তেন, সে জন্ত কারণ জিজ্ঞাসা করবার সাহস তার হ'ল না। সেদিন রাত্রেই শোভা শশুর-বাড়ী রওনা হ'ল। ভোর বেলায় যখন সে সেখানে পৌঁছল, বাড়ীর কেহ তখন পর্য্যন্ত শয্যাভ্যাগ করে নি; শুধু শোভার স্বামী বাগানে ব্যায়াম করছে। শোভা ধীরে ধীরে স্বামীর নিকটে গেল, তারপর গলবস্ত্র হ'য়ে স্বামীর পায়ে প্রণাম করল। সুশীল হঠাৎ শোভার আগমনে হতভম্ব হ'য়ে শুধু তার মুখের দিকে একদৃষ্টে চেয়ে থাকল। শোভা স্বামীর সুদৃঢ় পেশীবহুল হাতখানা ধরে বলল,—“হঠাৎ আমাকে আসতে দেখে খুবই আশ্চর্য্য হচ্ছে না? আমার এ আচমকা আসার জন্ত তোমার কাছে ক্ষমা প্রার্থনা করছি; কিন্তু এ ছাড়াও যে আমার তোমার কাছে ভিক্ষা করবার আছে, তা কি তুমি পূরণ করবে?” সুশীলের কাছে শোভার

সমস্ত কাজটাই স্বপ্নবৎ লাগছিল। সে ভাবছিল,—এই কি সেই শোভা, যাকে সে কোনদিনই নিজের কাছে পায়নি,—যার মুখ থেকে একটী মিষ্টকথা কোনদিনই শুনতে পায় নি,—যে একদিন তাকে দেখে অবজ্ঞাভরে পাশ কাটিয়ে চলে গেছে? আজ সেই শোভার মুখে এমন মিষ্ট, সুন্দর বাখাভরা কাতর প্রার্থনা! সুশীল বলল,—“বল শোভা তুমি কি চাও? তুমি আমার কাছে কোনদিন কিছু চেয়ে দেখেছ যে আমি তা' পূরণ করি কিনা?” শোভা আরও লজ্জিত হ'য়ে সুশীলের পদপ্রান্তে ব'সে তার পাদুটো শক্ত ক'রে ধ'রে বলল,—“বল আমার সমস্ত অপরাধ ক্ষমা করলে? এতদিন তোমার প্রাণে যে ব্যথা দিয়েছি, তা' সমস্ত ক্ষমা করলে।” শোভার কণ্ঠ রুদ্ধ হ'য়ে এল—সে আর বলতে পারল না। আনন্দের বিদ্রোহ সুশীলের সর্ববশরীরে প্রবাহিত হ'ল। সে শোভাকে হাত ধ'রে উঠিয়ে বলল,—“শোভা! আমার একটা প্রার্থনা তুমি পূরণ করবে, আগে বল?” শোভা তার উৎসুক নয়ন দুটী সুশীলের মুখের উপর স্তম্ভ করল। সুশীল বলল,—“শোভা! তোমার এই পাড়ারগোঁয়ে মূর্থ স্বামীটিকে একটু কাছে স্থান দেবে কি?” শ্রাবণের ধারার মত শোভার চোখ থেকে জল গড়িয়ে পড়ল, সে সুশীলের বিশাল বক্ষের মধ্যে মুখ লুকাল, আর তার চোখের জল সুশীলের বক্ষ থেকে পায়ে ঝরনার মত ঝরতে লাগল।

এতদিন চুপ করিয়াছিলেন। কিন্তু আজ সুধীর এম, এ, পরীক্ষায় প্রথম স্থান অধিকার করিয়া ২০০৭ দুই শত টাকা মাহিনায় অধ্যাপকের কার্যে প্রায় বৎসরাধিক প্রবৃত্ত আছে। কর্তৃপক্ষ শীঘ্র তাঁহার মাহিনা ও পদবৃদ্ধির আশা দিয়াছেন। সুতরাং মাতা আবার সেই পুরাতন উপরোধের কথা স্মরণ করাইয়া বলিলেন, “বাবা, এবার তো আর কোনও ওজর নাই।” সুধীর কেবলমাত্র বলিলেন, “তা মা, তোমার যদি ইচ্ছা হইয়া থাকে, চেষ্টা দেখ।”

দুর্লভচন্দ্র পাত্রীর অনুসন্ধান করিতে করিতে হরিহর সেনের মেয়েকে দেখিয়া মোহিত হইলেন। নিজে পাত্রী পছন্দ করিয়া, পত্নীকে পাত্রী দেখিতে পাঠাইয়া দিলেন। সুধীরের মাতা চারুবালাকে নিরীক্ষণ করিয়া তাহার বাক্যে এবং রূপে মোহিত হইয়া পুনঃ পুনঃ চারুবালার মুখ চুম্বন করিয়া জয়-কালীকে বলিলেন, “কবে চারুবালা আমার গৃহ আলোকিত করিবে আমি সেই দিনের প্রতীক্ষায় রহিলাম।” জয়কালী বলিলেন “অমন পাত্রের কন্যা-দান করিতে পারা কন্যার সৌভাগ্যের ফল। কিন্তু দিদি, আমরা যে গরীব। দুর্লভ বাবুর খাঁই কি আমরা পূরণ করিতে পারিব?” সুধীরের মাতা বলিলেন, “এই বিবাহ যাহাতে হয় সে পক্ষে আমার চেষ্টার ত্রুটি হইবে না।” জয়কালী মনে মনে বলিলেন, “ঠাকুর, দেখিও, যেন আমার চারুবালা তোমার কুপায় বঞ্চিত না হয়।”

পাত্রী দেখিয়া আসিয়া সুধীরের মাতা সুধীরকে ডাকিয়া একবার স্বয়ং কন্যা দেখিয়া আসিতে উপরোধ করিলেন। সুধীর সে কথার কোনও উত্তর না দিয়া চুপ করিয়া দাঁড়াইয়া রহিল। মাতা ও পিতার, উভয়ের অনুরোধ, সুধীর তাঁহার সুবিদ্যান ও প্রিয়তম

বন্ধু নগেন্দ্রনাথ সরকারকে সঙ্গে লইয়া নির্দ্বারিত দিবসে কন্যা দেখিবার জন্য হরিহর বাবুর ভবনে উপস্থিত হইলেন। হরিহর অবশ্যই পূর্ব হইতে জানিতেন; ভাবী জামাতা ও তাঁহার বন্ধুকে সাদরে ও স্নেহে অভ্যর্থনা করিয়া চারুবালাকে তাঁহাদের সমক্ষে আনয়ন করিলেন। দুই বন্ধুতে কন্যাকে তাঁহাদের মনোমত্ত প্রশ্নাদি করিয়া তাহার বিনয়পূর্ণ উত্তরে ও তাহার সুকুমার লাভণ্যে এতদূর প্রীত হইলেন যে সুধীর চারুবালার পাণিগ্রহণে একরূপ কৃতসংকল্প হইয়া নিজ বাটীতে প্রত্যাগমন করিলেন। মাকে কেবলমাত্র বলিলেন, “কন্যা মন্দ নয়, তোমরা সম্বন্ধ স্থির করিতে পার।”

যথা সময়ে কন্যাকর্তার বাটীতে সংবাদ আসিল যে বরপক্ষের অর্ধাৎ পাত্রের ও পাত্রের পিতার কন্যা পছন্দ হইয়াছে। সংবাদ পাইয়া জয়কালী উর্দ্ধকরে বিধাতাকে প্রণাম করিয়া বলিলেন, “ঠাকুর, বড় দুঃখিনীর কন্যা; আমার চারুবালা বড় ভাল মেয়ে; সে যেন তোমার আশীর্ব্বাদ হইতে বঞ্চিত না হয়।” দেবতা এই ভক্তিমতী মাতার প্রার্থনা শুনিলেন কিনা বলিতে পারি না; কিন্তু তাঁহার যাহা মনোবাঞ্ছা তাহা এই বিশ্বের নিয়ন্তাকে জানাইবার পর, জয়-কালীর মন অনেকটা সুস্থ হইল, মনে আশা প্রদীপের যেন ক্ষীণালোক দেখিতে পাইলেন। কিন্তু দুর্লভ-চন্দ্রের প্রবল পণ-রূপী বাত্যায় সে আলোক শীঘ্রই নির্বাপিত হইল। বরের পিতা বলিয়া পাঠাইলেন, নগদ পাঁচ হাজার টাকা ও তিন হাজার টাকার অলঙ্কার ও পাঁচশত টাকা বরশস্যের দ্রব্য গ্রহণ করিয়া তিনি চারুবালাকে পুত্রবধূরূপে গ্রহণ করিতে ইচ্ছুক আছেন। শুনিয়া কন্যার পিতা ও মাতার মাথার উপর যেন আকাশ ভাঙিয়া পড়িল।

এত টাকা কোথায় পাইবেন ? যে বাটীতে তিনি বাস করেন তাহা তাঁহার নিজের হইলেও যদি তাহা বিক্রয় করিয়া টাকা সংগ্রহ করেন, তবে তাঁহার দাঁড়াইবার স্থান থাকে না। পুত্রগণ তখনও উপার্জনক্ষম হয় নাই ; সুতরাং এত টাকা তিনি কোথায় পাইবেন। দুর্লভচন্দ্র কিন্তু টাকা কমাইতে রাজী নহেন। এদিকে তিনি কণ্ঠার অপরূপ রূপরাশি ও বিনয়াদি সুলক্ষণ দেখিয়া তাঁহাকে পুত্রবধূরূপে গৃহে আনিবার লোভ যে হৃদয়ে পোষণ করেন নাই একথা আমরা বলিতে পারি না। বিশেষ সুধীরের মাতার নিকট শুনিয়াছিলেন যে ছেলের ঐ কণ্ঠাকে বড়ই পছন্দ হইয়াছে, এবং এই সম্বন্ধ যদি ভাস্কিয়া যায় তবে তিনি শীঘ্র অণ্ড কোনও সম্বন্ধে মত দিবেন না। অবশ্য তিনি পিতাকে সাক্ষাৎভাবে এ কথা বলেন নাই ; মাতার নিকট গোপনে এইরূপ অভিপ্রায় প্রকাশ করিয়াছিলেন ; সুতরাং দুর্লভচন্দ্রের সে কথা জানিতে বাকি রহিল না। অনেক চিন্তার পর দুর্লভচন্দ্র বলিয়া পাঠাইলেন যে তাঁহার ভাবী বৈবাহিককে তুষ্ট করিবার জন্ত তিনি কেবলমাত্র পাঁচ হাজার টাকা নগদ ও দুই হাজার টাকার অলঙ্কার লইয়া এ সম্বন্ধ পাকা করিতে রাজী আছেন। জয়কালী তাঁহার নিজের সমস্ত অলঙ্কার কণ্ঠার ভবিষ্যৎ সুখের আশায় কণ্ঠাকে দিতে সম্মত হইলেন, উহার আনুমানিক মূল্য দুই হাজার টাকা হইবে—

কিন্তু নগদ টাকা ? তাহার উপায় কি ?

জয়কালী বলিলেন, “যদি কপালগুণে ও বিধাতার অনুগ্রহে এরূপ সুপাত্র মিলিয়াছে, তবে হাতছাড়া করা উচিত নয়। চাকরবালাকে সুপাত্রে দান করিবার জন্য যদি বাটী বন্ধক দিতে হয়, তাহাও দাও। ছেলেরা উপার্জনক্ষম হইলে বাটী উদ্ধার হইবে।” কথাটা হরিহর সেন তত পছন্দ করিল না। কিন্তু উপায়ই না কি। হরিহর বাবু অনেক চেষ্টার পর দুই হাজার চারিশত টাকায় ভ্রাসন বন্ধক রাখিয়া টাকা সংগ্রহ করিলেন। তাঁহার হাতে দুই হাজার টাকা ছিল। চারিশত টাকা ত বিবাহে খরচ হইবে ; আর এক হাজার টাকা কোথায় পাইবেন। পরিশেষে জয়কালী স্বামীকে বলিলেন, “তুমি বিবাহের রাত্রে বেহাইকে চারি হাজার টাকা নগদ ও সমস্ত অলঙ্কার দিয়া তাঁহার হাতে পায়ে ধরিয়া পরে তাঁহাকে এক হাজার টাকা দিবে, এই কথা বলিয়া রাজী করিবে। বিবাহের পর অগ্রে ঐ হাজার টাকা বেহাইকে দিয়া তবে বাটী উদ্ধারের চেষ্টা করিও।” যখন উপায় নাই, তখন অগত্যা সেই পন্থা অবলম্বন করিবেন বলিয়া স্থির করিলেন ; কিন্তু ইহাও বুঝিলেন ইহাতে একটা গোলমাল বা হট্টোত্র হইতে পারে। মনে মনে গরীবের দেবতাকে স্মরণ করিলেন। যথা সময়ে ঘটক আসিলে তিনি বরকর্তার প্রস্তাবে সম্মতি জ্ঞাপন করিলেন।

(ক্রমশঃ)



মাছির হলুদে রং ভাল লাগে না।

উত্তর ইংলণ্ডের এক জ্যামএর কারখানা থেকে জানাচ্ছেন যে তাঁদের ভাণ্ডার ঘরে, জ্যামএর রং যাতে ধারাপ না হয়ে যায় সেইজন্ত সেখানে হলুদে রংএর শার্শি লাগান আছে, এবং সেখানে কখনও মাছির বায় না। মাছির কেন হলুদে পছন্দ করে না তা জানা যায় নি তবে অনেকে অনুমান করেন যে কোন কোন পোকা (insect) সাদা রং পছন্দ করে এবং কেউ কোন রংএই আপত্তি করে না। রং করা কাঁচের ভিতর দিয়া সূর্যের Ultra-Violet Rays আসতে পারে না সেইজন্ত মাছির রং পছন্দ করে না কেননা তাহারা Ultra-Violet Rays ছাড়া থাকতে পারে না। পিপিলীকা কিন্তু রং করা আলোতেও আসে। এই অনুমান যদি ঠিক হয় তাহলে মানুষ, এই সমস্ত বিপদজনক পোকা ইত্যাদিকে দূরে রাখবার একটা খুব ভাল জিনিষ আবিষ্কার করেছে জানতে হবে।

সাবান ব্যবহারের কি প্রয়োজনীয়তা।

এমন অনেক লোক আছে যারা কখনও সাবান মাখে না, কেননা তারা মনে করে যে চামড়ায় যে স্বাভাবিক তেল আছে সেটাকে সাবান দিয়ে তুলে দেওয়া অস্বাস্থ্যকর। পশুদের চামড়া জামা কাপড় দিয়া ঢাকা নয় এবং হাওয়া ও সূর্যরশ্মি পূর্ণভাবে পায়। ঐ দুটা জিনিষ, বিশেষতঃ সূর্যরশ্মি পশুদের চামড়া Bacteria থেকে বাঁচায় ও তাদের সুস্থ রাখে।

মানুষের শরীর অনেকগুলি কাপড় দিয়ে ঢাকা থাকে এবং শরীরে সূর্যরশ্মি লাগতে পারে না এবং হাওয়াও পৌঁছতে পারে না। এই দুটার বদলে সাবান এবং জল ব্যবহার নিতান্ত দরকার, এই দুটা জিনিষ দিয়ে চামড়ার ময়লা তুলে ফেলা দরকার যা শরীরের অনিষ্ট করে।

আর একটা জিনিষ আছে যার জন্ত সহরবাসীদের রোজ স্নান করা দরকার। চামড়াতে অশুভুখী

স্নায়ুমণ্ডল (Sensory Nerves) এর একটা জালের ন্যায় আছে তাতে সামান্য বাতাস কিম্বা শীতলতা কিম্বা উষ্ণতার পরিমাণ কম বেশী হলে সেটা উদ্বেজিত হয়ে পড়ে। জামা কাপড়ে শরীর ঢাকা থাকলে সে উদ্বেজনা কম হয় এবং তাতে শরীরের অনিষ্ট হয়। এই দোষ কাটাবার জন্য চামড়াতে কখনই তেল থাকতে দিতে নাই।

টমাতোর (খাদ্য বিষয়ে) গুণ :

গত কয়েক বছরের ভেতর লণ্ডন ও অন্যান্য সহরে ফলের দোকান অনেক বেড়েছে। আজকালের খাদ্য বিষয়ে লোকদের শিক্ষাই আর একমাত্র কারণ। এটা খুবই সৌভাগ্যের কথা যে আজকাল জারক ফল (Citrus fruits) এবং টমাতোর ব্যবহার অনেকেই করছেন এবং তাদের কি গুণ তা জেনেছেন, কিন্তু তাহলেও টমাতোর যতটা কদর করা উচিত তা করা হচ্ছে না।

টমাতোকে কমলালেবু অথ লেবুর সঙ্গে একই ক্লাসে ধরা যায়। এতে ভিটামিন C খুব বেশী আছে। কাঁচা টমাতো খাওয়া সব চেয়ে ভাল, কিন্তু এর শাস কিম্বা অস্থ কোন জিনিষ রন্ধেও খাওয়া যেতে পারে। ভিটামিন C যাতে আছে এমন সজ্জী রান্না করলে, ভিটামিন নষ্ট হয়ে যায়, কিন্তু টমাতোতে এত পরিমাণে ভিটামিন আছে যে রান্নালেও তা নষ্ট হয় না।

টমাতো ছোট ছেলেদের খাওয়া খুবই দরকারী, এবং বড়দেরও খাওয়া উচিত। Vegetable salt ও ভাইটামিন 'C' এই দুটা জিনিষ যে সব সজ্জীতে আছে, টমাতো তাদের ভেতর সব চেয়ে উপকারী। এতে Vitamin 'B' ও আছে।

ঠিক মত নিঃশ্বাস লওয়া :

নাক দিয়ে আমরা খালি শ্বাণই গ্রহণ করি না, নিঃশ্বাসও নিই। যদি সর্দি, নাকে ফোড়া কিম্বা কোন রকম অস্থখের জন্ত নাক যদি এবটুও বুজে থাকে তাহলে অক্সিজেন (Oxygen) পুরো নিঃশ্বাসের সঙ্গে নেওয়া যায় না, কিম্বা দূষিত গ্যাস (Carbaidi-oxide) যতটা শ্বাসের সঙ্গে বেরিয়ে যাওয়া উচিত ততটা বেরোয় না। সেইজন্ত নাকের যত্ন করা উচিত এবং সর্দি ইত্যাদি যাতে না হয় সেদিকে লক্ষ্য রাখা উচিত। দিনের মধ্যে আমরা খুব কম সময়েই নাক পরিষ্কার করি, কিন্তু নাক পরিষ্কার করাটা আমাদের ফুসফুস (lungs) এর রক্ষার জন্ত খুব দরকার, এবং যাতে খারাপ গন্ধ, জীবাণুপূর্ণ গ্যাস ইত্যাদি নিঃশ্বাসের সঙ্গে না নেওয়া হয় সেদিকে দৃষ্টি রাখা উচিত। একজন কাণা লোক যেমন আস্তে ও সাবধানে হাঁটে, সেই রকম একজন লোক যার শ্বাণ নেবার শক্তি কিছুদিনের জন্ত, কিম্বা বরাবরের জন্ত নষ্ট হয়ে গেছে তার যাতে কোন খারাপ গ্যাস কি বাতাস নিঃশ্বাসের সঙ্গে শরীরের ভেতর না যায় সেদিকে বিশেষ দৃষ্টি রাখা উচিত।

খাদ্যের দিকে নজর রেখা :

উদর ও বক্ষের মাঝে এক স্তর মাংসপেশী (muscle) আছে। প্রত্যেক বার নিঃশ্বাস শ্বাসের সঙ্গে সেই পেশী উপর নীচে পড়ে। যদি হজম না হয় তাহলে নিঃশ্বাস নিতে কষ্ট হয়। সেইজন্ত খাদ্য জ্বরের দিকে নজর রাখা উচিত, আস্তে খাওয়া দরকার এবং যা খেলে পেট ফাঁপে সেরকম খাবার বাদ দেওয়া দরকার। শরীরের ওজন কমিয়ে আর হজম ঠিক মত করলে অনেক প্রতিকার হয়। গান

করা উচিত, তাতে ফুসফুসের উপকার হয়, ধূমপান কমান উচিত কারণ ফুসফুস বিশুদ্ধ বাতাস গ্রহণের জন্য তৈরী, ফুসফুস যন্ত্রটীতে যখন খারাপ ধোঁয়া যায় তখন সেটা মুস্কিলে পড়ে। খাওয়ার দিকে বিশেষ নজর রাখা উচিত এবং শরীর খারাপ করে বাবে বারে ওষুধ খাওয়া কোন কাজের নয়।

চর্কনের উপকারিতা:

আমরা ভাত, দুধ, রুটী, ক্ষীর, আলু ইত্যাদি নরম খাবার খাই। কিন্তু প্রকৃতি আমাদের লোহার মত শক্ত দাঁত, চোয়াল, মাংসপেশী দিয়েছেন, যাতে মনে হয় যে প্রকৃতি চান আমরা লোহার মত শক্ত খাবার খাই। যদিও আমরা লোহা খেয়ে হজম করতে পারি না তাহলেও আমাদের খাবারের দিকে লক্ষ্য রাখা বিশেষ দরকার। আমরা বরাবর ভুলই করে আসছি, চোখের সামনে আমাদের দাঁত নষ্ট হয়ে যাচ্ছে, আর সেটার কোন প্রতিকার করতে আমরা চেষ্টা করছি না। আমাদের আরও শক্ত খাবার যা খুব বেশী চিবানোর দরকার হয়, তা খাওয়া উচিত। তা যদি না খাই আর বেশী না চিবাই তাহা হইলে আমাদের শরীরে যা রোগ আছে তার চেয়ে আরও বেশী রোগের সৃষ্টি হবে।

জামা কাপড় পরান

প্রয়োজনীয়তা:

জামা কাপড় পরা তিনটি জিনিষের জন্য পরা দরকার যেমন ১। সভ্যতা, ২। সাজগোজ, ৩। গরম ও ঠাণ্ডায় শরীর রক্ষার জন্য। আমরা শেষেরটির বিষয়ে কিছু বলব। ঠাণ্ডা দেশে এবং শীতের সময় শরীরের যে উত্তাপ তা শরীরে রাখবার

জন্য। গ্রীষ্ম প্রধান দেশে এবং গ্রীষ্মকালে শরীরকে প্রথর সূর্যরশ্মী থেকে বাঁচাবার জন্য।

জামা কাপড় কিরকম হওয়া উচিত। ১। যতটা হালকা সম্ভব, ২। অঁট নয়, ৩। শরীর নাড়া চাড়ায় বাধা না দেয়। অঁট জামা শীতেরে আলগা জামার চেয়ে যে কম গরম তা নয় গ্রীষ্মকালেও আলগা জামার চেয়ে কম ঠাণ্ডা। কারণ তারা খুব শীঘ্র সঁাতসঁতে হয়ে যায় আর শরীরের সঙ্গে জড়িয়ে থাকে এবং ঠিক মত হাওয়া চলাচল করতে দেয় না। সেইজন্য খুব আলগা জামা গরমের সময় পরা উচিত এবং সামান্য আলগা কিন্তু খুব অঁট নয় এমন কাপড় শীতের সময় পরা উচিত। অঁট জামা কাপড় নিঃশ্বাস প্রশ্বাসের ব্যাঘাত করে এবং মানুষকে বাড়তে দেয় না। এও দেখা গেছে যে ঘোর রংয়ের জামা কাপড়ের চেয়ে ফিকে রং বেশী ঠাণ্ডা।

ভেতরে পরবার জামা ইত্যাদি খুব কম হওয়া দরকার এবং দিনের বেলা যা পরা হয় রাত্রে তা পরা উচিত নয়। সেগুলি নোংরা কিম্বা ঘামে ভেজা পরা অনিষ্টকারী। জুতা সব সময় আলগা হওয়া এবং হিল না থাকা দরকার। গ্রীষ্মকালে মোজা পরা উচিত নয় অন্ততঃ পক্ষে পাতলা মোজা দরকার।

ঘুমান:

১৯২৪ সালের জুন মাসের Journal of the American Medical Association পত্রিকায় সুস্থ লোকেরা কি রকম ভাবে ঘুমায় তার experiment হয়েছে। একশত বার জন লোককে নিয়ে এই experiment হয়, রাত্রে, এবং এই experiment দুই বৎসর ধরে হয়।

Experiment-এ প্রকাশ :—

স্বাস্থ্যবান লোকেরা রাত্রে ঘুমাবার আট ঘণ্টার ভেতর কুড়ি থেকে পঁয়তাল্লিশ বার তাদের অবস্থা বদলায়, প্রতি অবস্থা বদলাবার ভেতর যে সময় থাকে সেটা খালি ২০ মিনিট। যতগুলি অবস্থা বদলায় তার অর্ধেক অবস্থা ৫ মিনিটেরও কমের মধ্যে বদলায় ; ৫ ভাগের এক ভাগ ৫ থেকে ১০ মিনিটের ভেতর বদলায় ; ১০ ভাগের এক ভাগ ১০ থেকে ১৫ মিনিট ; এবং, এরকম ভাবে বদলে যায়। রাত্তিরের ভেতর খালি একবার ঘণ্টাখানেকের জন্ত চুপ করে এক ভাবে শুয়ে থাকে। বিভিন্ন ব্যক্তির বিভিন্ন সময় আছে, এবং এক একজনের প্রতি রাত্রে আবার সময়ের তারতম্য হয়।

তারপর কি কি অবস্থা পছন্দ হয়? এর উত্তর—ছবি তুলে দেওয়া হয়। একটা camera লাগান থাকে সেটা Automatically ছবি তুলতে থাকে। প্রথম ছবি যখন লোকটা বিছানায় শোয় দ্বিতীয় ছবি তার এক মিনিট পরে ওঠে, যখন লোকটা চুপ করে শুয়ে থাকে, তৃতীয় আবার যখন পাশ ফেরে, এই রকম ভাবে একটার পর একটা ছবি ওঠে। বিছানার পাশে একটা ঘড়ি থাকে এবং সেই ঘড়িটাও ছবির সঙ্গে ওঠে, কাজেই কোন লোক ক'বার পাশ ফিরল কিম্বা কোন রকম ভাবে এক মিনিট শুয়ে রইল তা বলা যায়।

মনে হয় যে রাত্রি সবচেয়ে ভাল কাটে যখন লোকে নিজেদের শোবার অবস্থা ঘন ঘন বদলায়। মুচ্ছা গেলে লোকের যেরকম নিজের কোন জ্ঞান থাকে

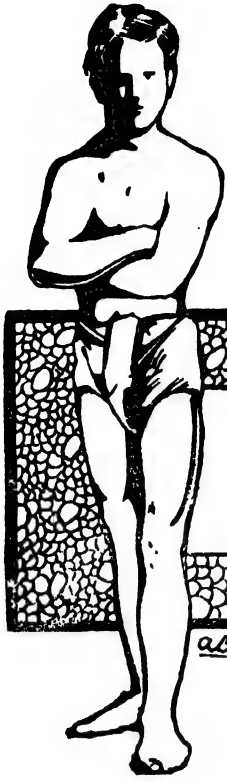
না ঘুমোনোতে তা হয় না, প্রত্যেক অবস্থা বদলানতে দেখা যায় যে নিশ্বাস প্রশ্বাসের কষ্ট যাতে না হয় সেরকম ভাবে শোয়। কোন একটা স্বাস্থ্যবান লোককে সমস্ত রাত্রি এক ভাবে শুইয়ে রাখা যায় না। যদি একভাবে রাখতে হয় তাহলে তাকে কোন একটা জিনিষের সঙ্গে বেঁধে রাখতে হয়।

ভবিষ্যত মাতা ৪—

ভবিষ্যত মাতাদের কতকগুলি উপদেশ Dr. Harold A. Peck August মাসের Hygienicতে দিয়েছেন। তাঁর উপদেশ হল, কখন খুব বেশী খাবেন না। যথেষ্ট পরিমাণে পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ করবে, যথা :— শাক-শস্জী, ফল, মাখন, ক্ষীর ইত্যাদি, এবং মাছ মাংস। দুজনের মত খাবার চেষ্টা করা উচিত নয় কারণ তাতে হজমের গোলমাল হতে পারে। অন্ততঃ সেরখানেক দুধ রোজ খাওয়া উচিত। দাঁতের যত্ন করা উচিত। প্রচলিত কথা আছে যে অন্তঃস্বস্তা অবস্থায় দাঁতের কোন ডাক্তারকে দিয়ে দাঁত পরীক্ষার করান অত্যয় কিম্বা সেটা ভুল ধারণা। আধুনিক প্রণালীতে দাঁত পরীক্ষার করা বিপদজনক নয়।

বেশী Exercise করা উচিত নয়। রাতজাগা উচিত নয়, এবং বেশী জল খাওয়া ভাল। সাধারণ উঁচু জায়গা যেটা নাগালের বাইরে নয় সেরকম ভায়াগা থেকে জিনিষ পত্র পাড়া যেতে পারে।

কোন ভয়াবহ গল্প শুনলে কি খারাপ জিনিষ দেখলে শিশুর গায়ে দাগ হয় এরকম ধারণা অনেকের আছে, কিন্তু সে দাগ শিশুর শরীর গঠনের সময় কোন অসম্পূর্ণতার জন্ত হয়।



নির্মল বায়ু ও সূর্যালোক

৯৪

মানব দেহকে সর্বদাই তাহার পারিপার্শ্বিক অবস্থার সহিত যুক্ত করিতে হয়। পরিপাকশক্তি, ফুসফুস ও ত্বক, এই তিন বিষয়ের সুস্থ ও স্বাভাবিক অবস্থার উপর মানবদেহের জীবনীশক্তি নির্ভর করে।

আমরা অনেক সময়েই নির্মল বায়ুর উপকারিতা সম্বন্ধে আলোচনা করিয়া থাকি, কিন্তু নির্মলবায়ু কাহাকে বলে সে বিষয় লইয়া বোধ হয় খুবই অল্প সময় চিন্তা করিয়া থাকি। কি কি উপাদান বর্তমান থাকিলে বায়ু নির্মল হয়? উল্লিখিত প্রশ্ন অল্প প্রকারেও করা যাইতে পারে—কি কি কারণে বায়ু দূষিত হইয়া থাকে? পুরাকালে যখন আদিম মানব বনে, পর্বতে ও মাঠে বিচরণ করিয়া বেড়াইত, তখন যে বায়ুতে তাহার নিঃশ্বাস প্রশ্বাস ক্রিয়া সম্পাদিত হইত, তাৎকালিক সেই বায়ু হইতে আধুনিক লোকালয়ের এবং সহরের বায়ুর প্রভেদ কি?

মানব তাহার কার্যাবলীর দ্বারা বায়ুমণ্ডলের পরিবর্তন সংসাধিত করিয়া থাকে, অর্থাৎ মানব নানাবিধ কার্যে নিযুক্ত থাকিয়া বায়ুমণ্ডলকে দূষিত করিয়া থাকে। যে যে কারণে বায়ু দূষিত হয়, তাহার মধ্যে ধূম হইতে উৎপন্ন কৃষ্ণবর্ণ পদার্থের সংমিশ্রণই প্রধান। এই কৃষ্ণবর্ণ কোমল পদার্থকে চলিত ভাষায় আমরা মুল বলিয়া থাকি। এইরূপ দূষিত বায়ু হইতে বিলাতের নাগরিকগণ যে পরিমাণে কষ্ট ও অসুবিধা ভোগ করিয়া থাকেন, আমেরিকার সংযুক্ত রাজ্যের নাগরিকগণকে সে অসুবিধা ও কষ্ট ভোগ করিতে হয় না। শীত ঋতুর আবির্ভাব হইলে ইংলণ্ডে যেরূপ কুজ্জটিকার সৃষ্টি হয়, আমেরিকায় সেরূপ কুজ্জটিকা কখনও দৃষ্টিগোচর হয় না। তাহা ছাড়া ইংলণ্ডে শিল্পবাণিজ্যের যে সমস্ত উন্নতি পরিপূর্ণিত হয় সে সব হইবার বহু পরে তবে ঐ সকল উন্নতি আমেরিকায় সংসাধিত

হইয়াছিল। লোকে ক্রমশঃ অভিজ্ঞ বা বিজ্ঞ হইয়া থাকে। আমেরিকা ইংলণ্ডের এসব বিষয়ে যে সমস্ত ক্রটি আছে তাহা নিরীক্ষণ করিয়া পূর্ব হইতেই সতর্কতা অবলম্বন করিতে সমর্থ হইয়াছে। কয়লার ধূমে বায়ুমণ্ডল দূষিত হইয়া থাকে; আমেরিকা তাহার কারখানা সমূহে কয়লার পরিবর্তে অশ্মাশ দাহ্য পদার্থের বা ইন্ধনের ব্যবহার বহুল পরিমাণে প্রচলন করিয়া এই ভয় অনেক পরিমাণে হ্রাস করিয়াছে। অনেক স্থলে আইন করিয়া এই দোষ নিবারণের সহায়তা করা হইয়াছে। কিন্তু বিলাতের শিল্পবাণিজ্যের কেন্দ্রস্থান সমূহে যে ভাবে কয়লা ইন্ধনরূপে ব্যবহৃত হয় তাহাতে প্রভূত ঝুলের সৃষ্টি হইয়া উহা বায়ুমণ্ডলের সহিত সংমিশ্রিত হইয়া থাকে। লাক্সাসায়ারের অন্তর্গত ওল্ডহাম নামক স্থান তুলার বস্ত্রবয়নের একটা কেন্দ্রস্থান; ঐ স্থানে যে পরিমাণে বায়ু দূষিত হইয়া থাকে তাহা চিন্তা করিলে হৃদয়ে আতঙ্কের সঞ্চার হয়। ১৯১৫ খ্রীষ্টাব্দের মার্চ মাসে ঐ সহরের উপরিস্থিত চতুর্দিকস্থ বায়ুমণ্ডলে প্রতি বর্গমাইল হিসাবে ২৫.৯২০ মণ ঝুল বর্তমান ছিল। ইহা যে সম্ভব হইতে পারে, আমাদের সে ধারণাই হয় না। এসব সহরের বায়ুকে বায়ুমিশ্রিত ঝুল বলিলেও অতুক্তি হয় না। আধুনিক লণ্ডন সহরের অনেকস্থানে বায়ুমণ্ডলে উহার এক-তৃতীয়াংশ পরিমাণ ঝুল বর্তমান আছে। লণ্ডনে যে ধূমরাশি বায়ুমণ্ডলকে দূষিত করে তাহার অধিকাংশই পারিবারিক অগ্নিকুণ্ড হইতে উৎপন্ন হয়। সহরের বায়ুতে যে ধূম বর্তমান থাকে তাহাতে অঙ্গারের ভাগই অধিক। কিন্তু ইহার সঙ্গে আরও অশ্মাশ উপাদান বর্তমান থাকে। অধিকাংশ স্থলে acidএর সহিত sulphurous মিশ্রিত থাকিয়া এই দূষিতবায়ু

অট্টালিকা সমূহের, বিশেষতঃ পুরাতন অট্টালিকা সমূহের বিশেষ ক্ষতি করিয়া থাকে। লণ্ডনে যে গভীর কুজ্জটিকার সৃষ্টি হয় তাহার প্রধান কারণ বায়ুমণ্ডলে ধূমরাশির অবস্থিতি। বায়ুতে যে প্রভূত পরিমাণ ঝুলরাশি বর্তমান থাকে তাহার সহিত জলীয় বাষ্পকণার গাঢ় সংমিশ্রণে ঐ কুজ্জটিকার সৃষ্টি হয়।

ঝুল যে কেবল অপ্রীতিকর পদার্থ তাহা নহে; ইহা মনের প্রফুল্লতা নষ্ট করে ও স্বাস্থ্যের বিশেষ ক্ষতি করিয়া থাকে। ইহা ultra-violet রশ্মি সমূহকে বায়ুমণ্ডল ভেদ করিয়া পৃথিবীর উপর পাতত হইতে দেয় না। ইহা ফুসফুসের বায়ুপথ সমূহকে রুদ্ধ করে। স্বাস্থ্য পরিদর্শকগণের রিপোর্ট দ্বারা পুনঃ পুনঃ প্রমাণিত হইয়াছে যে কুজ্জটিকার আবির্ভাবের সঙ্গে সঙ্গে মৃত্যুর হার বৃদ্ধি পায় এবং ফুসফুসের পীড়া সমূহ দেখা দেয়। ধূম যে মানব জীবনের পরিমাণ হ্রাস করিয়া দেয় ও ফুসফুস সংক্রান্ত নানাবিধ পীড়ার সৃষ্টি করিয়া থাকে, তাহা ভূতপূর্ব রাজপ্রতিনিধি লর্ড কার্জেন্ট বিশেষরূপে উপলব্ধি করিয়া কলিকাতার অধিবাসিগণকে রক্ষা করিবার জন্ত Smoke Commission নিযুক্ত করিয়াছিলেন। সমস্ত কমিশনের কার্য যে ভাবে কার্যে পরিণত হইয়াছে, ইহাও সেইরূপ ফল প্রসব করিয়াছিল। ধূম হইতে সহরবাসীগণকে রক্ষা করিতে হইলে সহর নূতন ভাবে গঠন করিতে হইবে। সহর হইতে তিন চারি মাইল দূরে বিস্তৃত ও বহুদূরবাপী ভূমিখণ্ড অর্জন করিয়া কলকারখানা তথায় সরাইয়া লইয়া যাইতে হইবে এবং কলের চিমনি সমূহ এরূপ দীর্ঘ করিয়া গঠন করিতে হইবে যে গগনস্পর্শী চিমনি সমূহ যেন বহু উর্দ্ধে আকাশ পথে ধূম উৎসারণ করিতে পারে।

এ সমস্ত বহু ব্যয়সাপেক্ষ। যে সমস্ত স্থপতিবিদ্যা-
বিশারদ ব্যক্তি এই কলিকাতা নগরের গঠন বিষয়ে
সাহায্য করিয়াছিলেন তাঁহাদের এসব বিষয়ে পূর্ব
হইতেই চিন্তা করা উচিত ছিল। সহরের ধূমে যে
কেবল সহরবাসীর অপকার হয় তাহা নহে; যুগ্মন্দ
বায়ু দ্বারা পরিচালিত হইয়া ঐ ধূম সহরতলী সমূহের
উপর পরিব্যাপ্ত হইতে পারে। এমনকি কলের ধূম-
রাশি বায়ুতাড়িত হইয়া সমুদ্রের অপর পারে
ইংলণ্ডের উপর ভাসমান থাকে। বায়ুতাড়িত ধূম-
রাশি ভাসমান অবস্থায় গমন করিবার সময় উত্থানে,
ক্ষেত্রে ও তৃণশস্যাদির উপর পতিত হইয়া তাহা-
দিগকে নষ্ট করে এবং এইরূপে গোণভাবে মানবের
ঋদ্ধি উৎপন্ন বিষয়ে বিশেষ বাধা প্রদান করে।
এ বিষয়ে ইংলণ্ডের আবহাওয়া ইংরাজ জাতিক
অনেকটা সাহায্য করে; কারণ দিলাতে অস্তুতঃ
বিশ দিনের মধ্যে একবার বৃষ্টিপাত হইবেই এবং
বৃষ্টিপাত হইলে বিমানস্থ সমস্ত ধূলিরাশি বিধৌত
হইয়া নিম্নে পতিত হয় এবং তদ্বারা বায়ুমণ্ডল
পরিষ্কৃত হয়। তবেই দেখা যাইতেছে ধূমরাশি
আমাদের বহু অপকার সাধন করিয়া থাকে। এক
জনের ব্যক্তিগত চেষ্টার ফলে এই আপদের হস্ত
হইতে পরিত্রাণ লাভ করা অসম্ভব; তবে প্রত্যেক
গৃহস্থ নিজ নিজ বাটী হইতে অগ্নিকুণ্ডের ধূম যাহাতে
সহজে ও শীঘ্র বাহির হইয়া যাইতে পারে তাহার
ব্যবস্থা করিয়া নিজ নিজ ও পরিবারবর্গের স্বাস্থ্য
রক্ষার ব্যবস্থা করিতে পারেন। আমাদের দেশের
পল্লীসমূহে এই আপদ হইতে ভয়ের বিশেষ কারণ
নাই; তবে কলিকাতা প্রভৃতি বড় বড় সহরে এই
জঞ্জালের হস্ত হইতে নিষ্কৃতি পাইতে হইলে সম্ভব
চেষ্টার আবশ্যক। আমেরিকার নিউইয়র্ক সহরে

কোনও গৃহস্থের চিমনি হইতে পরিদৃশ্যমান ধূমরাশি
নির্গত হইলে তাঁহার আইনানুসারে দণ্ড হইয়া থাকে।
আমরা কয়লাকে যে ভাবে ইন্ধনরূপে ব্যবহার করিয়া
থাকি সে ভাবে ব্যবহার করিলে স্বাস্থ্যহানি হইবার
বিশেষ সম্ভাবনা আছে। সনাতন প্রথা অনুসারে
কয়লা না পোড়াইয়া গ্যাসের বা বৈদ্যুতিক অগ্নি-
কুণ্ডের সাহায্যে উত্তাপ উৎপন্ন করিয়া রন্ধনকার্য
সমাধা করিলে বা যেমন কয়লায় অগ্নিসংযোগ করিলে
ধূম উৎপন্ন হয় না, সেইসব উত্তম কয়লা ব্যবহার
করিলে সহজে স্বাস্থ্যরক্ষা হইয়া থাকে। অবশ্য
সকলের পক্ষে এব্যবস্থা সম্ভব হয় না; কিন্তু যাহাদের
অর্থের অভাব নাই; যাহারা বিলাস ও ব্যসনে
অনেক অর্থ অগ্ন্যায়ভাবে নষ্ট করিয়া থাকেন, তাঁহাদের
বাটীতেও এই বিষম অনিষ্টকর ধূমের হস্ত হইতে
নিষ্কৃতি পাইবার জন্ত কোনও ব্যবস্থা থাকে না।
ধূম যে কেবল প্রাণহানিকর তাহা নহে; ইহা
আমাদের পোষাক পরিচ্ছদ নষ্ট করে; গৃহাদিতে
বুল উৎপন্ন করিয়া আমাদের আরামের ব্যাঘাত
জন্মাইয়া থাকে।

বায়ুমণ্ডলে আরও অনেক পদার্থ ধূলিরূপে
বর্তমান থাকে। এই বিমানস্থ ধূলিরাশির অধি-
কাংশই জৈবিক পদার্থ। জীবদেহের ততি ক্ষুদ্র
ক্ষুদ্র পরমাণু লইয়া ঐ ধূলিরাশি সৃষ্ট হয়। গলিত
উদ্ভিজ্জ পদার্থ, জাস্তব সার, ফুলের পরাগকেশর, ক্ষুদ্র
ক্ষুদ্র পতঙ্গসমূহের মৃত দেহের পরমাণু, তাহাদের ডিম্ব
সমূহের সূক্ষ্ম অংশ ও মৃত জীবাণু সমূহের দেহ লইয়া
এই ধূলিরাশি গঠিত হইয়া থাকে। কিন্তু জড় পদার্থের
পরমাণুর সাহায্যে যে ধূলিরাশি উৎপন্ন হয়, তাহারা
আমাদের স্বাস্থ্যের, সুতরাং জীবনের বিষম অনিষ্ট-

কারী। কারখানায় যাহারা quartz, স্ফটিক তাহাদের স্বাস্থ্যের হানি করিয়া থাকে। বস্ত্রবয়নের প্রস্তর, চকমকির প্রস্তর ও চিনেমাটি লইয়া দ্রব্যাদি কারখানা ও তুলার কারখানা হইতে তুলার পরমাণু নির্মাণ করিয়া থাকে তাহাদের প্রায় ফুসফুসের নাসিকার অভ্যন্তরে প্রবেশ করিয়া শ্রমিকগণের পীড়া হইয়া থাকে। উল্লিখিত কঠিন পদার্থ সমূহের স্বাস্থ্য হানি করিয়া থাকে।
অতি সূক্ষ্ম পরমাণু নিঃস্বাসের সহিত প্রবেশ করিয়া (ক্রমশঃ)

সুস্থ ও আনন্দিত থাকবার সহজ উপায়

খাও কম	চিবাও বেশী
গাড়ী চড়কম	হাঁট বেশী
পর কম	নাও বেশী
বেজার হও কম	খাট বেশী
আলস্য কম	খেল বেশী
কণ্ড কম	ভাব বেশী
যাও কম	ঘুমাও বেশী
নষ্ট কর কম	দাও বেশী
বক কম	হাস বেশী
উপদেশ দাও কম	কাজ কর বেশী

নিঃশ্বাস প্রশ্বাসের ব্যায়াম

শ্রীবিভূতি ভূষণ ঘোষাল, এম, এ, বি, এল্।

অধ্যাপক আলেক্সান্দ্র গুয়েনিয়ে (Alexandre Gueniot) একজন লক্ষ্যপ্রতিষ্ঠ ফরাসী চিকিৎসক। তিনি ৯৭ বৎসর বয়সেও বেশ স্বাস্থ্য বজায় রেখেছেন। তাঁর মতে, বেশীদিন বাঁচবার গুপ্ত রহস্য হচ্ছে, খুব টেনে নিঃশ্বাস নেয়া।

এ কথাটা খাঁটি সত্য। স্বাস্থ্যকে অটুট রাখতে হোলে, জীবনী-শক্তি বাড়াতে গেলে টেনে নিঃশ্বাস নেয়া খুবই দরকার।

বাতাসে যে oxygen আছে তারি ওপর আমাদের জীবনী-শক্তি নির্ভর করে। Oxygenএর পরিমাণ কম হোলে জীবন-শ্রোতের তোড় কমে যায়—আর মানুষ দুর্বল হয়ে পড়ে।

ঠিকমতো নিঃশ্বাস প্রশ্বাসের কোনো ব্যতিক্রম না হোলে স্বাস্থ্য বোগের আক্রমণ হোতে পারে না। তবশ্চ যদি কেউ স্বাস্থ্যরক্ষার আর সব নিয়ম একে-বারে নাকচ করে ফেলে—তার কথা আলাদা। যে লোকে টেনে নিঃশ্বাস না নেয় যক্ষ্মা তাকে ধরবার সুবিধা পায়। টেনে নিঃশ্বাস নেবার অভ্যাস থাকলে শরীরের গ্রন্থিগুলো বেশ জোঁরালো হয়ে উঠে। ঠিকমতো নিঃশ্বাস প্রশ্বাসের সঙ্গে যদি আর সব শারীরিক ব্যায়ামের যোগ হয় তাহ'লে সোনায়ে সোহাগা হয়। পুরুষ তেজী হয়—সে কাজের লোক হোয়ে ওঠে—যাকে বলে চলন্তী কথায় “মরদ”; আর মেয়েদেরও স্বাস্থ্য বৃদ্ধি পায়, তাদের মুখ স্বাভাবিক

ভাবেই রাঙা হয়,—প্রসাধন অঙ্গরাগের সাহায্য নেবার দরকার থাকে না।

পুরুষ কিস্বা স্ত্রী—যে নিঃশ্বাস নেয় খুবই অল্প—যার টেনে নিঃশ্বাস নিতে যেন কষ্ট হয়—তাকে আধ-মরা বলা যেতে পারে।

টেনে নিঃশ্বাস নেবার ব্যায়ামে সামান্য সময় প্রতিদিন দিলে তার ফল হয় চমৎকার। সে সময়টা বাজে নষ্ট তো হয়ই না বরং তাতে কোরে শরীরের বিশেষ উন্নতি হয়।

যারা কাজের লোক তাদের পক্ষে নীচে কতক-গুলো নিঃশ্বাস প্রশ্বাসের ব্যায়াম সম্বন্ধে ইঙ্গিত করা হোল।

কেউ যদি বুক চওড়া করতে যায়, আর সঙ্গে সঙ্গে তার ফুসফুসকে তেজী করতে চায়,—তার উচিত হচ্ছে খোলা হাওয়ায় সকালে দাঁড়িয়ে পনেরো বার কি কুড়ি বার নিঃশ্বাস টানা আর ফেলা। নিঃশ্বাসটা আস্তে আস্তে টানতে হবে, আস্তে আস্তে ফেলতে হবে—মুখ বুজিয়ে নাকের ভিতর দিয়ে নিঃশ্বাসকে আনাগোনা করাতে হবে। নিঃশ্বাস নেবার সময় যতদূর সম্ভব বাইরের হাওয়াকে ভিতরে টেনে নিতে হবে—ফেলবার সময় বুক আর পেট ষতটা পারা যায় সঙ্কীর্ণ করতে হবে। এরকম করতে গেলে সময় লাগবে না বেশী—অথচ মাসখানেক এইটে অভ্যাস

রক্তহীনতা এবং তাহার প্রতিকার

১: সিরাপ-হিমোজেন—দীর্ঘ-কাল রোগ ভোগের পর রক্তহীনতা দুর্বলতা এবং অশ্রান্ত জটিল উপসর্গ দূর করিবার জন্য বহু গবেষণা এবং পরীক্ষার ফলে সত্তা রক্তকণিকা হইতে সিরাপ-হিমোজেন প্রস্তুত হইতেছে। হাঁসপাতালের রোগী-দিগকে ব্যবহার করা হয়। এবং পরে তাহাদের রক্ত পরীক্ষা করিয়া দেখা গিয়াছে যে, অশ্রান্ত ঔষধ অপেক্ষা এই ঔষধ ব্যবহারে রোগীর দেহে অতি সল্প অধিক পরিমাণে রক্তকণিকা গঠিত হয়।

২: হিমো-হাইপোফস্ফাইট কোঠ—হাঁপানী, পুরাতন সর্দি, কাশি ইত্যাদি, যক্ষ্মা এবং যাবতীয় ফুসফুসের পীড়া ও তৎসহ রক্ত-হীনতা বর্তমান থাকিলে ইহা অতিশয় হিতকারী।

৩: হিমো-স্মারসা প্যারিলা—(হিমোজেন উইথ্ গোল্ড ও আয়োডাইজ্‌ড্ স্মারসা প্যারিলা) উপদংশ (সিলিকিস্) পারাডুষ্টি স্নায়ুর বিকার, রক্তদুষ্টি, বাত ইত্যাদি সহ রক্তহীনতায় ইহার তুল্য ঔষধ নাই।

৪: হিমো লেসিথিন ফস্ফেইট্—(হিমোজেন উইথ্ গ্লিসারো-ফস্ফেইট্, স্ট্রীকনীন, আর্সেনিক, লেসিথিন ইত্যাদি) স্নায়বিক দুর্বলতা, অবসাদ, ইন্ড্রিয়ের শিথিলতা, পুরুষত্বহীনতা, হিষ্টিরিয়া প্রভৃতি উপসর্গসহ রক্ত-হীনতা বর্তমান থাকিলে এই ঔষধ অত্যশ্চর্য্য ফলদায়ক।

৫: হিমোজেন উইথ্ লিভার একষ্ট্রাক্ট—বহু গবেষণার পরে মিনট ও মার্কি প্রভৃতি খ্যাতনামা বিজ্ঞানবিদ লিভার একষ্ট্রাক্ট

নামক রক্তহীনতার আশ্চর্য্য মহৌষধ আবিষ্কার করিয়াছেন। ঐ লিভার একষ্ট্রাক্ট হিমোজেনের সহিত মিশ্রিত থাকায় এই ঔষধটী সর্বপ্রকার রক্ত-হীনতাই আশ্চর্য্য ফলদায়ক।

৬: কুইনো-হিমোজেন—(হিমোজেন উইথ্ কুইনাইন্ স্ট্রীকনীন, আর্সেনিক ইত্যাদি) ম্যালেরিয়া, প্লীহা ও যকৃৎ সংক্রান্ত জ্বর ও তজ্জনিত রক্তহীনতা ও দুর্বলতায় মহৌষধ।

৭: সিরাপ হিমোজেন উইথ্ ব্র—রক্তহীনতার সহিত অজীর্ণ অগ্নিমান্দ্য বর্তমান থাকিলে বিশেষতঃ যক্ষ্মা প্রভৃতি ক্ষয়প্রবণ ধাতুতে ইহা সমধিক উপযোগী।

৮: রেডিও-হিমোজেন—(হিমোজেন উইথ্ ইর্যাডিয়েটেড্ ভিটামিন কো:) রক্তহীনতা ও তৎসহ স্নায়বিক দৌর্বল্য, বাল্যাবস্থায় শরীরের স্বাভাবিক পরিপুষ্টির অভাবজনিত ক্ষীণতা, পুরাতন ফুসফুসের পীড়া, বেরি বেরি রোগে খাড়াভাব জনিত দুর্বলতা ও কাজে অক্ষমতা, ক্লান্তি, সর্বাঙ্গীন অবসাদ প্রভৃতি উপসর্গে অমোঘ ঔষধ।

৯: হিমো-মন্ট সিরাপ হিমোজেনের সহিত মন্ট একষ্ট্রাক্ট মিশ্রিত হওয়ায় এই ঔষধটী স্নায়ু ও স্নৃপাচ্য হইয়া পরিপুষ্টির অভাব, ফুসফুসের দুর্বলতা ও রক্তহীনতায় আশ্চর্য্য ফলদান করে।

১০: ম্যারো হিমোজেন—শারীরিক পুষ্টির অভাব, রক্তহীনতা এবং অস্থিমজ্জার রোগে ম্যারো হিমোজেন অর্থাৎ মজ্জা ও স্প্রীন একষ্ট্রাক্ট মিশ্রিত হিমোজেন আশ্চর্য্য উপকার দর্শায়।

টেলিগ্রাম, "INJECTULE"

THE BENGAL IMMUNITY Co. Ltd.

(Established 1919)

The Premier Organisation in India for the manufacture of Sera,
Vaccines and Injection Products.

Laboratory fitted with up-to-date apparatus.

বেঙ্গল ইমিউনিটি কোং লিমিটেড

স্থাপিত—১৯১৯:

ভারতে সর্বপ্রথম ও সর্বশ্রেষ্ঠ

সিরাম (Serum). ভ্যাকসিন্ (Vaccine)

—এবং নানাবিধ—

ইন্জেক্শনের (Injection) ঔষধ প্রস্তুত কারক ।

মূল্য তালিকা ও অন্য বিবরণের জন্য নিম্ন ঠিকানায় পত্র লিখুন :—

১৬৩ নং প্রমথলা স্ট্রীট, কলিকাতা ।

করলেই চমৎকার ফল পাওয়া যাবে—মনে হবে, যেন নোতুন জীবন সুরু হয়েছে।

Thomas R. Gainesএর একটা ব্যায়াম আছে—তার নাম দিয়েছেন তিনি “Vitalic Breathing” এর মস্ত বড়ো সুরিধে হচ্ছে এই যে, বেড়াতে বেড়াতে এটা অভ্যাস করা যায়। লোকে যখন তার বাড়ীর সামনে পাইচারী করে,— কাজের জায়গায় যায় কি সেখান থেকে আসে খাবার পর বেড়িয়ে বেড়ায়, তখন এটা বেশ অভ্যাস করা যেতে পারে—তাতে কাজেরও ক্ষতি হয় না, শরীরটাও ভালো হয়।

Gaines সাহেব বলেন তাঁর নিঃশ্বাস প্রশ্বাস ক্রিয়া অভ্যাস করতে গেলে দু’তিনবার তাড়াতাড়ি মুখ বুজিয়ে শুধু নাক দিয়ে শ্বাস নিতে হবে—তার পর একবারে মুখ বুজিয়ে শুধু নাক দিয়ে সমস্ত হাওয়াটা বের কোরে দিতে হবে। নিঃশ্বাস নেবার যতটুকু সময় ফেলবার সময় তার দশ আনা রকমের হওয়া চাই। বেড়াবার সময় এই ব্যায়াম অভ্যাস করা ভালো। তাহলেই জিনিষটা সহজও হবে—আবার তাতে আমোদও পাওয়া যাবে। প্রতি দু’তিনবার পা ফেলার সঙ্গে সঙ্গে নিঃশ্বাস টানতে হবে,—পরের দুবার পা ফেলার সঙ্গে নিঃশ্বাসটা বের কোরে দিতে হবে। তবে এ সম্বন্ধে কোনো ধরা বাঁধা নিয়ম নেই। যার যে রকম সুরিধে সে সেই রকম নিয়ম অনুসারে চলতে পারে।

Miss A. Gurtrude Jacob তাঁর বইয়ে কতকগুলি ব্যায়াম দিয়েছেন। এর প্রত্যেকটি বারবার অভ্যাস করতে হবে—খোলা জানালার ধারে দাঁড়িয়ে কিম্বা মাঠে খোলা বাতাসে।

১। গেন সাহেবের নিঃশ্বাস প্রশ্বাস প্রণালী।

তাড়াতাড়ি বার তিনেক নিঃশ্বাস নিয়ে বাতাস বের কোরে দিতে হবে।

২। মাথাটা হাস্তে আস্তে পিছনদিকে নিয়ে যেতে হবে, তারপর তাড়াতাড়ি তুলতে হবে।

মাথা নামাবার সময় চিবুক যতটা সম্ভব ভিতরের দিকে টানতে হবে। কাঁধের পিছনকার পেশীগুলোর খাটুনি হবে সব চেয়ে বেশী। যাদের শরীর দুর্বল, যারা চলাফেরা করে যেন অনেক কষ্টে, তাদের মাথা সামনের দিকে ঝুঁকে পড়ে। কাজের কাঁধের সামনের পেশীগুলো কুঁচকে যায় আর পিছনের পেশীগুলোতে টান পড়ে। তার ফল দাঁড়ায় এই যে বুক যায় কুঁচকে আর পুরো নিঃশ্বাস নোয়া সম্ভব হয় না। জোর কোরে মাথা পিছন দিকে ঝোঁকালে আর চিবুক ভিতরপানে টেনে নিলে, কাঁধের সামনের পেশীগুলো চিতিয়ে থাকে আর পিছনের পেশীগুলো কুঁচড়ে যায়। তাই উপরের ব্যায়ামটি শরীরের পক্ষে খুব উপকারী।

নিঃশ্বাস নেবার সময় মাথা পিছনে ঝুঁকবে আর নিঃশ্বাস ফেলবার সময় মাথা খাড়া করতে হবে।

৩। হাতদুটো বুকের মতো ঘোরাতে ঘোরাতে নিঃশ্বাস নিতে ও ফেলতে হবে।

নিঃশ্বাস নেবার সময় দু’হাত উপরে তুলতে হবে সামনের দিক দিয়ে। নিঃশ্বাস ফেলবার সময় দু’হাত নীচে নামাতে হবে পিছন দিক দিয়ে। হাত দুটো যতদূর সম্ভব বড়ো বুকের মতো ঘোরাতে হবে। নিঃশ্বাস ফেলবার সময় একটা কিছু শব্দ করলে সমস্ত শ্বাসটা বের কোরে দেওয়া যায়।

৪। হাতের চোটো উপরে রেখে হাত দুটো দুদিকে বেশ খেলাতে খেলাতে নিঃশ্বাস নিতে হবে। আবার হাত দুটো নামাতে নামাতে নিঃশ্বাস ফেলতে হবে।

নিঃশ্বাস নেবার সময় ছয় গুণ্বে—ফেলবার সময় চার গুণ্বে। মনে করবে যেন তুমি একটা ভারী জিনিষ ওপরে ঠেলে তুলবো, আর তাতে তোমার বেশ জোর লাগ্বে।

এই সব ব্যায়াম করবার পর মনে হয় যেন শরীরটা বেশ হাল্কা হোয়ে গেছে, সারাদিন খাটবার একটা শক্তি এসেচে।

এতে রক্ত চলাচলের খুব সাহায্য করে আর শরীরের ভিতরকার ক্লেশ দূর করে।

নিঃশ্বাস প্রশ্বাস জীবনধারণের প্রধান উপায়। এই সব ব্যায়ামে সে দিক দিয়ে একটা বিশেষ উপকার হয়।

যা'দের দাঁড়াবার ও চলাকেরা করার ভঙ্গী বিশ্রী তাদের সে ভাবটা এই সব ব্যায়ামের সাহায্যে একেবারে কেটে যায়।

অনেক ব্যায়াম আছে যার দরুণ সময় যায় খুব বেশী, পরিশ্রমও হয় বেজায়,—কাজেই যারা খেটে খায়, হাড়ভাঙ্গা খাটুনি যাদের (আর এ দু'দিনে

ক'টা লোকই বা প্রাণপাত করবে না) তাদের পক্ষে সেগুলো বড়ো সুবিধের নয়; তারা সহজেই সে-সব ব্যায়াম অভ্যাস করতে চায় না। সে-সব লোকের পক্ষে এ ব্যায়ামগুলো সহজসাধ্য—আর তাদের কাজের ক্ষতি করে না বোলে'। এগুলো অভ্যাস করতে তা'রা পিছপাও না হোতে পারে।—এই জগ্গেই এগুলোর একটা বিশেষ সার্থকতা আছে আজকালকার বাজারে।

* গত ৬ই ডিসেম্বর তারিখের কলিকাতা মিউনিসিপাল গেজেটে প্রকাশিত মিঃ এ, এল, কিঙ্-এর প্রবন্ধ অবলম্বনে লিখিত।

এই প্রবন্ধে উল্লিখিত মিঃ গেলের বইয়ের নাম—Vital Breathing (প্রকাশক Reilly and Lee Co., Chicago, U. S. A.) ও মিস্ এ, গাট্‌ড্‌ জেকবের বইয়ের নাম—Personal Hygiene (প্রকাশক Christopher Publishing House, Boston, U. S. A.)।

—স্বাঃ সঃ

মনে রাখিবেন—

বঙ্গলার জন্ম অপেক্ষা মৃত্যুর সংখ্যা অধিক।

চেঁচা করিলেই উহার প্রতিকার করা যায়।

বিবিধ

১। আনন্দ সংবাদ ৪—

মহামহোপাধ্যায় কবিরাজ গণনাথ সেন, এম এ, এল, এম, এস, বিভাগাগর, সরস্বতী মহোদয় বেনারস হিন্দু বিদ্যালয়ের Dean এবং মহীশূরের আয়ুর্বেদীয় কনফারেন্স সভাপতি নির্বাচিত হইয়াছেন শুনিয়া আমরা আন্তরিক আনন্দ প্রকাশ করিতেছি। উপযুক্ত পূরি তিনবার এইরূপ সম্মানলাভ আর কাহারও ভাগ্যে ঘটে নাই। মহামহোপাধ্যায় গণনাথ সেন মহাশয় একজন বাঙ্গালী; সুতরাং তাঁহার সম্মানে সমগ্র বাঙ্গালী জাতি সম্মানিত হইয়াছেন।

২। পিতা কর্তৃক পুত্র বিক্রয় ৪—

মহম্মদী নামক সংবাদ পত্রে—রঙ্গপুর জেলায় যে বিরূপ ভীষণ দ্রব্বকর্ত্ত হইয়াছে তাহার এক বিবরণ প্রকাশিত হইয়াছে। কামালপাড়া ইউনিয়নের অন্তর্গত সিমুলনাড়া গ্রামে কেমতুল্লা নামক এক ব্যক্তি অনাহার জনিত কষ্ট সহ্য করিতে না পারিয়া সাত টাকা মূল্যে তাহার এক পুত্রকে বিক্রয় করিয়াছে। জামারবাড়ীর আলেম সমিতির সহিত সংশ্লিষ্ট মৌলভী আয়েমুদ্দিন সাহেব এই সংবাদ দিয়া লিখিয়াছেন যে যদি শীঘ্র এতদঞ্চলের অধিবাসীগণের অল্পকষ্ট নিবারণের কোনও উপায় না হয় তবে অনেকে অনাহারে প্রাণত্যাগ করিবে। তিনি বলেন এই সকল লোকের যাহাতে অল্পকষ্ট নিবারণ হয় গভর্ণমেন্টে যদি সে দিকে একটু মনোযোগ দেন তবে বড় ভাল হয়।

৩। বাঙ্গালী চিকিৎসকের সম্মান ৪—

আমরা বিশ্বস্তসূত্রে অবগত হইলাম যে ডাক্তার ললিত মোহন বন্দ্যোপাধ্যায়, M. S., F. R. C. S. (Eng.) মহোদয় কলিকাতা মেডিক্যাল কলেজের clinical এবং operative অন্তর্চিকিৎসার অধ্যাপকের পদে নিযুক্ত হইয়াছেন। এই পদ পূর্বে ভারতবর্ষীয় মেডিক্যাল সার্ভিসের (I. M. S.) চিকিৎসকগণের একচেটিয়া ছিল; ডাক্তার ললিত মোহন বন্দ্যোপাধ্যায় সরকারী কর্মচারী না হইয়াও সর্বপ্রথমে এই পদ লাভ করিলেন। আমরা এ বিষয়ে কর্তৃপক্ষ সমূহের প্রশংসা না করিয়া থাকিতে পারি না; কিন্তু সেই সঙ্গে আমরা একথাও বলিতে চাই যে ভারতবর্ষীয় চিকিৎসকগণের মধ্যে এরূপ সুযোগ্য ও কৃতি চিকিৎসক আছেন যাহারা ভারতবর্ষীয় মেডিকেল সার্ভিসের চিকিৎসকগণ অপেক্ষা কোন অংশে হীন নহেন, বরং অনেকাংশে তাঁহাদের অপেক্ষা শ্রেষ্ঠ। বড়ই পরিতাপের বিষয় যে তাঁহারা প্রায়ই তাঁহাদের কৃতিত্ব দেখাইবার অবসর প্রাপ্ত হন না।

৪। ডাক্তার বেন্টলি ৪—

বাঙ্গালার স্বাস্থ্যবিভাগের কর্তা ডাক্তার বেন্টলি মিশর দেশের রাজধানী কাইরো বিশ্ববিদ্যালয়ের স্বাস্থ্য বিজ্ঞানের অধ্যাপকের পদে নিযুক্ত হইয়াছেন। তিনি শীঘ্রই এই সম্মানজনক নূতন পদ গ্রহণের নিমিত্ত কাইরো যাত্রা করিবেন। ডাক্তার বেন্টলির প্রস্থানে

বাঙ্গলা দেশ ক্ষতিগ্রস্ত হইবে বটে, কিন্তু কাইরো বিশ্ববিদ্যালয় লাভবান হইবে।

১: ডাক্তার ডি, এন, মৈত্র ৪—

Bengali Social Service Leagueএর স্থাপয়িতা ও সম্পাদক ডাক্তার ডি, এন, মৈত্র, কলিকাতা করপোরেশনের প্রতিনিধিরূপে জার্মানির অম্বুর্গত ড্রেসডেন নগরে আন্তর্জাতিক স্বাস্থ্য-বিজ্ঞানের প্রদর্শনী ও সভায় গমন করিয়াছিলেন। তিনি সম্প্রতি কলিকাতায় প্রত্যাগমন করিয়াছেন। এই উপলক্ষে আমরা তাঁহাকে আমাদের আন্তরিক শুভকামনা জ্ঞাপন করিতেছি। ডাক্তার মৈত্র ইউরোপের অম্বুর্গত অধিকাংশ দেশে গমন করিয়া তাঁহার নূতন জ্ঞান সঞ্চারের তীক্ষ্ণ ইচ্ছা ও অনুসন্ধিৎসার সাহায্যে তৎসমুদায় স্থানে মহাযুদ্ধের অবসানে জাতীয় ক্ষতি পূরণ ও উন্নতির জন্ত চারিদিকে যে সাড়া পড়িয়া গিয়াছে তাহা দেখিয়া মুগ্ধ হইয়াছেন। তিনি যে তাঁহার এই ভ্রমণকালে অনেক দেখিয়াছেন ও অনেক শিক্ষা করিয়াছেন সে বিষয়ে সন্দেহ নাই। আমরা আশা করি তাঁহার গভীর জ্ঞানের ও অভিজ্ঞতার উপযুক্ত ব্যবহার করিয়া তিনি দেশের উন্নতি সাধনে সচেষ্ট হইবেন। আমাদের আশা কি ফলবতী হইবে না ?

৬: আমাদের নূতন মন্ত্রী ৪—

বর্ধমানের অম্বুর্গত চকদিঘীর স্থবিধাত জমীদার বংশের সুযোগ্য বংশধর ও মেজর ছকন লাল সিংহরায়ের পৌত্র লেফটেনান্ট বিজয় প্রসাদ সিংহরায় সম্প্রতি বাঙ্গলার গভর্ণর কর্তৃক মন্ত্রীপদে নির্বাচিত হইয়াছেন। লেফটেনান্ট বিজয়প্রসাদ সিংহরায় হাইকোর্টের উকিল এবং কলিকাতা করপোরেশনের

সর্বজন পরিচিত সদস্য ছিলেন। ইনি কলিকাতা বিশ্ববিদ্যালয়ের উচ্চ উপাধিদারী ছাত্র ছিলেন। ইহার পূর্বে ইনি অনেক সাধারণের হিতকর কার্যে লিপ্ত ছিলেন। সমগ্র বাঙ্গলার সুপরিচিত বর্ধমান ডিষ্ট্রিক্ট বোর্ডের চেয়ারম্যান রাজা মণিলাল সিংহরায়, C.I.E., এক্ষণে এই জমীদার বংশের কর্তা। রাজা মেজর ছকন লাল সিংহরায়ের সুযোগ্য পুত্র। নূতন মন্ত্রী মহাশয়ের বিশেষ অভিজ্ঞতা আছে, আশা করি বাঙ্গালীর স্বাস্থ্য ও চিকিৎসা বিষয়ে উন্নতির তিনি মনোনিয়োগ করিবেন—দেশপূজ্য সুরেন্দ্রনাথ মল্লিক করিয়া দেশের অনেক কাজ করিয়াছিলেন।

৭: ছাত্রাবাসে আশ্চর্য মৃত্যু ৪—

মাস্ত্রাজের অম্বুর্গত ইরোদী কয়েম্বটর নামক স্থানের লণ্ডন মিশন ছাত্রাবাসে বিযাক্ত খাণ্ড ভক্ষণ করিয়া চল্লিশজন ছাত্র এককালে মৃত্যুমুখে পতিত হইয়াছে এবং আরও বহু ছাত্র পীড়িত অবস্থায় নিকটবর্তী হাসপাতালে অবস্থান করিতেছে। এই হঠাৎ অপর্যায়ের কারণ এখনও নিঃসন্দেহরূপে স্থিরীকৃত হয় নাই। চিকিৎসকগণ মৃত্যুর কারণ বিশেষরূপ অনুসন্ধান করিয়াও স্থির করিতে পারেন নাই। তাঁহাদের বিশ্বাস ছাত্রগণের জন্ত রাতে যে খাণ্ড প্রস্তুত হইয়াছিল তাহাতে কোন বিযাক্ত সর্প পতিত হইয়াছিল এবং পাচকের অজ্ঞাতসারে তাহা খাণ্ডভ্রবের সহিত রন্ধন হইয়া গিয়াছিল। আবার কেহ কেহ বলেন ইহা এক প্রকার বিসৃচিকা বা কলেরা রোগ। ছাত্রগণ পীড়িত হইবার অতি অল্পকাল পরেই চিকিৎসা আরম্ভ হয়; কিন্তু দুঃখের বিষয় তাহাতে কোনও ফল হয় নাই।



শ্রী সি, ভি, রমণ

৮। বিজ্ঞানে নোবেল প্রাইজ ৪—

ভারতবাসীর পক্ষে বড়ই আনন্দের বিষয় যে শ্রী সি, ভি, রমণ, F. R. S., এবৎসর প্রাকৃতিক বিজ্ঞানে নোবেল পুরস্কার প্রাপ্ত হইয়াছেন। কয়েক বৎসর পূর্বে ইনি রয়েল সোসাইটি কর্তৃক পণ্ডিত সমাজের বাঞ্ছিত F. R. S. উপাধিতে ভূষিত হইয়া-

ছিলেন। এবৎসর নোবেল পুরস্কার পাওয়ায় তাঁহার সম্মান আরও বর্দ্ধিত হইল। ইনি শব্দ-বিজ্ঞানে একজন প্রামাণ্য ব্যক্তি (authority)। ইহার তসাদারণ কৃতিত্বে মুগ্ধ হইয়া শ্রী আশুতোষ মুখোপাধ্যায় ইহাকে কলিকাতা বিশ্ববিদ্যালয়ের বিজ্ঞানের অধ্যাপকরূপে অনায়ন করিয়াছিলেন।

সাহিত্যে নোবেল প্রাইজ

শ্রীবিভূতি ভূষণ ঘোষাল, এম, এ, বি, এল

এবার সাহিত্যে নোবেল প্রাইজ আমেরিকায় গিয়াছে। সিনক্লেয়ার লুইস আমেরিকার প্রসিদ্ধ উপন্যাসিক। তিনিই এবার সাহিত্যে নোবেল প্রাইজ পাইয়াছেন। তাঁহার যে উপন্যাসের জন্য তিনি সম্মানিত হইয়াছেন তাহার নাম “Babbit.” লুইস গত মহাযুদ্ধের পূর্বেই উপন্যাস লিখিতে আরম্ভ করিয়াছিলেন। কিন্তু তাঁহার প্রথম উপন্যাসগুলি তেমন নাম করিতে পারে নাই। “Main Street” উপন্যাসখানিতে তাঁহার বসাত ফিরিয়া যায়। ইহার পরেই তিনি “Babbit” উপন্যাস প্রকাশ করেন। এই উপন্যাসে তিনি আমেরিকার ব্যবসা ও সেখানকার খৃষ্টান ধর্মের সমালোচনা করেন। তিনি ব্যবসার জগ্রে যারা মনুষ্যত্ব বিসর্জন দিয়াছেন—রুটিন বাঁধা কাজের দরুণ যারা একেবারে মরিয়া গিয়াছেন বলিলেই হয়—তাঁদের একহাত লইয়াছেন। উপন্যাসটি এত নাম করে যে, ইংরাজীতে এই উপন্যাস থেকে Babbitry কথা সৃজন হইয়াছে। তাঁহার পরের উপন্যাসগুলিরও ধরণ ঐ রকম। ১৯২৪ সালে তাহার “Arrowsmith” প্রকাশিত হয়। এই বইয়ে লুইস ডাক্তারদের বিক্রপ করেন। ইহার পরের উপন্যাসে তিনি প্রটেষ্টেন্ট ধর্মমতকে বিক্রপ করেন। গত বৎসর তিনি “Dodsworth”

উপন্যাস প্রকাশ করেন। এই উপন্যাস “Babbit” এর ধরণে লেখা। এই বইয়ে লুইস ইউরোপীয় ও আমেরিকাবাসীদের আচার ব্যবহারের তুলনা করিয়াছেন। তিনি নাটকও লিখিয়াছেন। কিন্তু তাঁহার নাটক উপন্যাসের মতো নাম করিতে পারে নাই।

লুইস স্বাধীন মতামত প্রকাশ করিতে অস্বীকার্য তিনি গতানুগতিক ভাবে কোনো বই লিখেন নাই। তাঁর লেখার মধ্যে একটা নূতন ধরণের সন্ধান আমরা পাই—তিনি যেন আমাদের একটা নূতন রাজহেলিয়া যান। ইংরাজ উপন্যাসিক ডিকেন্সের মতো ব্যঙ্গচিত্র তিনি নিখুঁতভাবে আঁকিতে পারেন। তাঁহার আঁকা সব চরিত্র অতিরঞ্জিত—ব্যঙ্গচিত্রের বিশেষত্বই তাই। এ-যুগে সমাজে মেকী যাহা তিনি দেখিয়াছেন তাহাই তিনি তাঁহার অভুলনীয় প্রকাশভঙ্গীতে জগতের সম্মুখে প্রচার করিয়া দিয়াছেন—কাহারও দিকে তাকাইয়া তিনি চক্ষুসজ্জা অনুভব করেন নাই। এরূপ স্বাধীনভাবে নিজের মতামত প্রকাশ করা খুব কম উপন্যাসিকের কাছেই আমরা পাই। তাঁহার ভাষা গ্রাম্য হইতে পারে—কিন্তু সেই ভাষা ব্যবহার করিবার জগ্গই তাঁহার উপন্যাস এত মনোরম হইয়াছে।

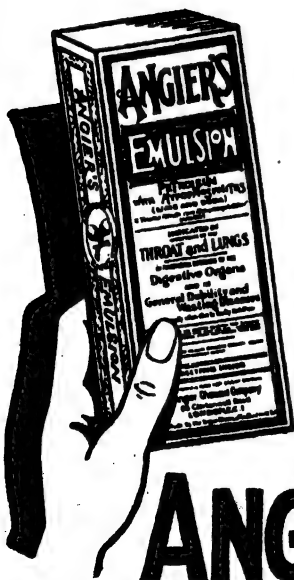
THE EXPERIENCE OF THIRTY-NINE YEARS CONFIRMS ITS VALUE IN PHTHISIS

Angier's Emulsion pacifies the irritable stomach and intestines, and renders them docile, receptive, and retentive of food and medicine. It relieves the symptoms of digestive disturbance which are almost constantly present in Phthisis, and which constitute an insuperable barrier to proper nourishment and medication.

Angier's Emulsion facilitates, hastens and completes the processes of digestion and assimilation, so that the patient is enabled to take sufficient nourishing food. It is a strengthener and vitaliser to the body, fortifying its disease-resisting powers by increasing the absorption of nutrient material, and it acts as an anti-bacillary agent, inhibiting the growth of disease-producing bacteria and their toxins.

Angier's Emulsion has a specific palliative influence on the symptoms of Phthisis—fever, night-sweats, cough, expectoration, and exhaustion are ameliorated, and the life of the patient made more comfortable, more free from distressing symptoms. In most cases of Phthisis the use of Angier's Emulsion obviates the necessity of administering depressing and narcotising cough sedatives.

Angier's Emulsion is the most palatable of all emulsions, and is easily tolerated by delicate stomachs. It has no deleterious influence upon any function of the body, and it is taken by the patient with pleasure. In the advanced stage of Phthisis, the agreeable, soothing qualities of the Emulsion are especially appreciated, and invariably afford much relief to the sufferer.



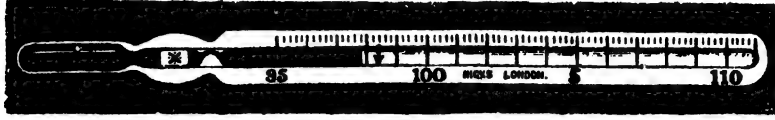
ANGIER'S Emulsion

Free Samples to the Medical Profession

MARTIN & HARRIS, LTD., ROWLETTE BUILDING, PRINSEP STREET, CALCUTTA.
Proprietors—THE ANGIER CHEMICAL COMPANY, LTD.

James Hicks.

8, 9, 10 HATTON GARDEN, LONDON.



প্রসিদ্ধ হিঙ্ক্স থার্মোমিটারের প্রস্তুতকারক।

পৃথিবীর সর্বস্থানের স্তব্ধ পদক ও ডিপ্লোমা প্রাপ্ত—

থার্মোমিটারের উপর হিঙ্ক্স থাকিলেই বিশ্বাসযোগ্য।

ভারতের সর্বত্র পাওয়া যায়।

যদি আপনাদের কিনিতে অসুবিধা হয়, আমরা সুবিধা দরে, পাইকারী হিসাবে কিনিয়া দিতে পারি।

সাম্রাট! আমাদের থার্মোমিটার ভাল হইতেছে।

Special Representative :—A. H. P. Jennings

Sole Agents :—ALLEN & HANBURY'S Ltd.

Block F, Clive Buildings, Calcutta.

বমেরী—ফোজিষ্টিন

নিউমোনিয়া প্রুরিসি প্রভৃতি রোগে এবং সকল প্রকার ফোলা, ব্যাথা ও রস সঞ্চারে অমোঘ।

E. ইলেনমটোলিটিক ক্লোরণ C.

এই কলেরা সময় পানীয় জল সংক্রামক রোগের বীজাণু শূন্য করিতে এবং
দূষিত বায়ে অদ্বিতীয়।

সর্বকার গুপ্ত এণ্ড কোং লিঃ ৪৭, বোসপাড়া লেন, (কলিকাতা)।

ডাক্তার সুন্দরীমোহন দাস প্রণীত

১। সরল খাত্তীশিক্ষা ও কুমার তন্ত্র

মে সংস্করণ (পরিবর্দ্ধিত) ৮০ টি চিত্র

খাত্তী, আয়ুর্বেদীয় ও হোমিওপ্যাথিক স্কুলের পাঠ্য মূল্য ২।০ মাত্র।

২। শিশুমঙ্গল প্রথম পাঠ্য মূল্য ১।০ মাত্র।

৩। ব্রহ্মা খাত্তী রোজ নামচা মূল্য ১ টাকা।

প্রাপ্তিস্থান—৫৭নং রাজা দীনেন্দ্র ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

হুগানি ও কাসির একমাত্র মহোষধ
সত্যীশ কবিরাজের
ভূবন বিখ্যাত
শ্রাস্ত্র
পরিচিত ও
সর্ব স্থানে শুভ ফল প্রদ
চিকিৎসক গণ্ডলির
প্রশংসিত
১ দাগ সেরনেই হাঁপ কমে
২ দিনেই শ্বশ্বনার উপশম হয়
প্রতি শিশি ১১০, ডজন ১৫০, গাঙল সতত
সাহাপুর, বেহালাপোঃ ২৪ পরগণা
ব্রাঞ্চ:- ৫৯ রাজা নবরুক্ষের ষ্ট্রীট,
শোভানাজার, কলিকাতা।

ডাঃ উমেশ চন্দ্র রায় এল, এম, এস মহাশয়ের

পাগলের মহোষধ।

এস, সি, রায় এণ্ড কোং

৩৬নং ধর্মতলা ষ্ট্রীট

১৬৭১৩ কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

টেলিগ্রাম—Dauphin, Calcutta.

৪০ বৎসর যাবৎ আবিষ্কৃত হইয়া শত বৎসর
দুর্দান্ত পাগল ও সর্বপ্রকার বায়ুরোগগ্রস্ত রোগ
আরোগ্য হইয়াছে। মুছর্, মৃগী, অনিদ্রা হিষ্টিরিয়া
অথবা স্নায়বিক দুর্বলতা প্রভৃতি রোগে অব্যর্থ।
পত্র লিখিলে ক্যাটলগ বিনা মূল্যে পাঠান হয়।
প্রতি শিশি পাঁচ টাকা।

“স্বাস্থ্যের” নিয়মাবলী।

স্বাস্থ্যের অগ্রিম বার্ষিকমূল্য ডাকমাণ্ডল সহ ২৮ টাকা
প্রত্যেক সংখ্যার মূল্য ১০ আনা। ফাস্তন হইতে মাঘ
পূর্ণ এক বৎসরের মূল্য লওয়া হয়। কেহ বৎসরের মধ্যে
গ্রাহক হইলে তাঁহাকে ফাস্তন হইতে কাগজ লইতে হয়।
মূল্য সম্পাদকের নামে পাঠাইতে হয়।

অগ্রাপ্ত সংখ্যা: “স্বাস্থ্য” প্রতি বাংলা
মাসের ১লা প্রকাশিত হয়। কোন মাসের কাগজ না পাইলে
সেই মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে অগ্রাপ্তি সংবাদ ডাকঘরে
খবর লইয়া ডাকবিভাগের উত্তর সহ আমাদের নিকট পৌছান
আবশ্যক।

পত্রোত্তর। রিপ্লাই কার্ড কিম্বা টিকিট না
পাঠাইলে কোন চিঠির জবাব দেওয়া সম্ভব হয় না।

প্রবন্ধাদি। টিকিট বা ঠিকানা লেখা খাম দেওয়া
থাকিলে অমনোনীত রচনা ফেরত দেওয়া হয়। রচনা
কেন অমনোনীত হইল, তৎসম্বন্ধে সম্পাদক কোন উত্তর
দিতে অসমর্থ।

বিজ্ঞাপন: কোন মাসে বিজ্ঞাপন বন্ধ বা
পরিবর্তন করিতে হইলে, তাহার পূর্বে মাসের ১৫ই তারিখের
মধ্যে জানাইতে হয়।

অঙ্গীল বিজ্ঞাপন ছাপা হয় না। ব্লক ভান্সিয়া গেলে
তজ্জল আমরা দায়ী নহি এবং বিজ্ঞাপন যখন বন্ধ করিবেন,
ব্লক থাকিলে সঙ্গে সঙ্গে ফেরৎ লইবেন। নচেৎ হারাইয়া
গেলে আমরা দায়ী নহি। বিজ্ঞাপন মূল্য অগ্রিম দেয়।

বিজ্ঞাপনের মাসিক মূল্য

পত্র লিখিলে বাঙ্গালা ও হিন্দি সংস্করণ স্বাস্থ্যের বিজ্ঞাপনের
হার জানান হয়।

ব্রজেননাথ গাঙ্গুলী এম, বি,

(সম্পাদিকারী)।

কার্যালয় ১০১ নং কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

বটিকৃষ্ণ পালের এডওয়ার্ডস্টোনিক য্যান্টি-ম্যালেরিয়াল স্পেসিফিক।

(ম্যালেরিয়া ও সর্ববিধ জ্বররোগের একমাত্র মহৌষধ)

অদ্যান্টি সর্ববিধ জ্বররোগের এমন আশু
শান্তি কারক মহৌষধি আবিষ্কার হয় নাই।

মূল্য—বড় বোতল ১।।০ টাকা, প্যাকিং ডাকমাশুল ১/-; ছোট বোতল ১/- টাকা

প্যাকিং ডাকমাশুল ৫০ আনা।

রেলওয়ে কিংবা পিয়ার পার্শেলে লইলে খরচা অতি সুলভ হয়।

পত্র লিখিলে কমিশনের নিয়মাদি সঙ্গীতের অত্যন্ত
জ্ঞাতব্য বিষয় অবগত হইবেন।

ভারতের রাজপ্রতিনিধি মহামাণ্ড বড়লাট বাহাদুর কর্তৃক পৃষ্ঠপোষিত—

বটিকৃষ্ণ পাল এণ্ড কোং,

১৩৩ বনফিল্ডস স্ট্রীট, কলিকাতা।

পাইরেক্স

ম্যালেরিয়া জ্বরের সুপরিচিত, সুবিখ্যাত,
সুপরিষ্কৃত অমোঘ ঔষধ

পাইরেক্স জাল হইতেছে
ক্রয়কালে নাম দেখিয়া লইবেন।

বেঙ্গল কেমিক্যাল
কলিকাতা।

অমৃতাজন

মাথাধরা

জ্বরের বেদনা

পিঠ ব্যথা

কটিদেশের ব্যথা



বাত

কাশী

সর্দি

পোড়া

এবং সর্বপ্রকার ব্যথা ও বেদনার

ঔষ্জালিক ঔষধ

Bombay

Madras

বাঙ্গালার একমাত্র বণ্টনকারী

সি. অশ্বিনীলাল ও স্ট্রোংস্‌ চন্দ্র কলুচোলা ষ্ট্রিট, কলিকাতা।

অশোকা ।



যাবতীয়

স্ত্রীরোগের

মহৌষধ ।

মূল্য ৯ শিশি ২/- ; ডাকমাশুল ৮/০।

সি, কে, সেন এন্ড কোং লিমিটেড ।

২৬ নং কলু ভৈরবী স্ট্রীট কলিকাতা ।

